



Cocinados Mirabueno S.L.  
N.I.F.: B 14956684  
R.G.S.A : 26.02234/CO

abril 2019

Tipo Menu: MENU FDSM

Nº Regit.: 636

**Nota:** La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada  
Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (Reglamento 1169/2011)  
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

**LUNES**

**01 ARROZ A LA CUBANA**  
(Arroz y salsa de tomate)

**MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA Y TOMAT**  
Merluza empanada frita con lechuga y tomate natural

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
ENSALADA+CARNE+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	693 Kcal	19,04g	116,74g	18,11g

**08 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO**  
(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo)

**TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C**

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
ARROZ+CARNE+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	485 Kcal	12,44g	74,57g	20,38g

**15 CAZUELA DE FIDEOS**  
(Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)

**PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI**  
(Pechuga de pollo y patata cocida)

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
ARROZ+PESCADO+YOGUR

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	699 Kcal	18,47g	93,37g	41,99g

**22 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA**  
(Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)

**HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA Y**  
Hamburguesa de pollo al horno con lechuga y tomate natural.

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
VERDURA+HUEVO+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	677 Kcal	24,56g	82,08g	30,64g

**29 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES**  
(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)

**POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN**  
(muslo de pollo, champiñón y ajo)

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
ENSALADA+PESCADO+YOGUR

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	554 Kcal	17,96g	74,83g	26,21g

**MARTES**

**02 ESTOFADO DE PATATA CON POTA**  
(Patata, molusco, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes)

**LOMO ADOBADO HORNO CON TOMATE NATUR**  
(Lomo cerdo, tomate)

**PAN BLANCO YOGUR**  
**Sugerencia para Cena**  
VERDURA+PESCADO+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	649 Kcal	15,85g	69,25g	42,46g

**09 SOPA DE PICADILLO**  
(Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)

**TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO**  
(Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo).

**PAN BLANCO YOGUR**  
**Sugerencia para Cena**  
ENSALADA+CARNE+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	677 Kcal	20,04g	100,35g	25,47g

**16 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA**  
(Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)

**FOGONERO EN SALSA DE CALABACÍN**  
Pescado, cebolla, calabacín, tomate, ajo.

**PAN BLANCO YOGUR**  
**Sugerencia para Cena**  
VERDURA+HUEVO+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	915 Kcal	46,48g	77,07g	36,56g

**23 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES**  
(calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)

**TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA**  
Pescado, arroz.

**PAN BLANCO YOGUR**  
**Sugerencia para Cena**  
ENSALADA+CARNE+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	683 Kcal	19,00g	106,68g	26,21g

**30 SOPA DE ALBÓNDIGAS**  
(Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)

**ABADEJO EN SALSA MARINERA**  
Pescado, guisantes.

**PAN BLANCO YOGUR**  
**Sugerencia para Cena**  
ENSALADA+HUEVO+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	745 Kcal	29,28g	86,17g	35,05g

**MIERCOLES**

**03 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO**  
(Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)

**TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA**  
(Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria)

**PAN INTEGRAL FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
ARROZ+PESCADO+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	641 Kcal	24,41g	71,26g	35,43g

**10 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES**  
(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

**MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE**  
(Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)

**PAN INTEGRAL FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
PASTA+HUEVO+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	542 Kcal	16,32g	83,74g	18,06g

**17 POTAJE DE GARBANZOS**  
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

**QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL**  
Queso y tomate

**PAN INTEGRAL FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
ENSALADA+CARNE+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	513 Kcal	10,51g	85,24g	20,67g

**24 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA**  
(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

**QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL**  
Queso y tomate

**PAN INTEGRAL FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
PASTA+PESCADO+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	506 Kcal	8,94g	79,28g	28,97g

**JUEVES**

**04 MACARRONES CON JAMÓN YORK**  
(pasta, fiambre de york, cebolla y salsa de tomate)

**POLLO ASADO CON JUDÍAS**  
(Pollo, judías verdes, ajo)

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
ENSALADA+QUESO+YOGUR

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	495 Kcal	11,62g	83,10g	13,38g

**11 ARROZ TRES DELICIAS**  
(Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)

**ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS**  
(Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	661 Kcal	20,18g	99,68g	25,73g

**18 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES**  
(Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)

**TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y**  
(Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
PASTA+CARNE+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	590 Kcal	17,81g	96,85g	15,12g

**25 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO**  
(Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)

**CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU**  
(Croqueta de bacalao, tomate)

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
VERDURA+PESCADO+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	719 Kcal	27,40g	100,93g	22,09g

**VIERNES**

**05 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES**  
(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)

**PEZ A LA CORDOBESA**  
(Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos)

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
VERDURA+CARNE+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	587 Kcal	19,25g	76,17g	31,11g

**12 HABICHUELAS CON VERDURAS**  
(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

**BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE**  
(Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
VERDURA+CARNE+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	615 Kcal	14,78g	95,56g	37,87g

**19 MACARRONES CON ATÚN**  
(Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)

**FLETAN FRITO CON JUDÍAS**  
(Pescado y judías)

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
VERDURA+CARNE+FRUTA

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	684 Kcal	24,07g	87,21g	31,13g

**26 LENTEJAS CON VERDURAS**  
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

**SALMÓN AL HONO CON LECHUGA Y MAÍZ**  
(Pescado, lechuga y maíz)

**PAN BLANCO FRUTA**  
**Sugerencia para Cena**  
ENSALADA+CARNE+YOGUR

<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	629 Kcal	18,34g	86,53g	34,14g