



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

marzo 2019

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 625

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																		
				01 SOPA FLETÁN AL HORNO CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>141 Kcal</td><td>0,80g</td><td>31,82g</td><td>3,46g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g																																								
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g																																																		
04 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS Pechuga de pollo, judías planas. PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>694 Kcal</td><td>19,08g</td><td>72,72g</td><td>34,90g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		694 Kcal	19,08g	72,72g	34,90g	05 COCIDO ANDALUZ PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>741 Kcal</td><td>17,66g</td><td>95,91g</td><td>54,12g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		741 Kcal	17,66g	95,91g	54,12g	06 SOPA DE PESCADO SALCHICHAS DE POLLO CON ZANAHORIA (A) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>349 Kcal</td><td>14,03g</td><td>43,72g</td><td>12,99g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		349 Kcal	14,03g	43,72g	12,99g	07 CREMA DE CALABACÍN LOMO ASADO CON JUDÍAS PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>349 Kcal</td><td>7,14g</td><td>66,43g</td><td>7,66g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		349 Kcal	7,14g	66,43g	7,66g	08 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDES (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>651 Kcal</td><td>16,09g</td><td>97,48g</td><td>32,42g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		651 Kcal	16,09g	97,48g	32,42g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	694 Kcal	19,08g	72,72g	34,90g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	741 Kcal	17,66g	95,91g	54,12g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	349 Kcal	14,03g	43,72g	12,99g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	349 Kcal	7,14g	66,43g	7,66g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	651 Kcal	16,09g	97,48g	32,42g																																																		
11 ARROZ CON DELICIAS HAMBURGUESA DE POLLO C/ LECHUGA Y TOM PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>495 Kcal</td><td>9,71g</td><td>92,09g</td><td>14,17g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		495 Kcal	9,71g	92,09g	14,17g	12 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>599 Kcal</td><td>14,24g</td><td>88,06g</td><td>33,76g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		599 Kcal	14,24g	88,06g	33,76g	13 SOPA DE POLLO TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>1.042 Kcal</td><td>8,85g</td><td>152,30g</td><td>64,25g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		1.042 Kcal	8,85g	152,30g	64,25g	14 ESTOFADO DE POTA (patatas, pota, zanahoria, pimientos verdes, tomate, cebollas, ajos) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>574 Kcal</td><td>15,77g</td><td>64,25g</td><td>30,70g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		574 Kcal	15,77g	64,25g	30,70g	15 CREMA DE VERDURAS FOGONERO EN SALSAS DE CALABACÍN Pescado, cebolla, calabacín, tomate, ajo. PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>713 Kcal</td><td>38,04g</td><td>69,35g</td><td>23,24g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		713 Kcal	38,04g	69,35g	23,24g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	495 Kcal	9,71g	92,09g	14,17g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	599 Kcal	14,24g	88,06g	33,76g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	1.042 Kcal	8,85g	152,30g	64,25g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	574 Kcal	15,77g	64,25g	30,70g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	713 Kcal	38,04g	69,35g	23,24g																																																		
18 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE SALMÓN AL HONO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>674 Kcal</td><td>16,72g</td><td>80,50g</td><td>24,55g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		674 Kcal	16,72g	80,50g	24,55g	19 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>465 Kcal</td><td>5,88g</td><td>85,44g</td><td>22,36g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		465 Kcal	5,88g	85,44g	22,36g	20 CREMA DE ZANAHORIAS CARNE EN SALSAS TOMATE CON PATATA COCI PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>1.052 Kcal</td><td>69,90g</td><td>71,78g</td><td>35,50g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		1.052 Kcal	69,90g	71,78g	35,50g	21 SOPA DE CAZUELA PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI (Pechuga de pollo y patata cocida) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>540 Kcal</td><td>12,20g</td><td>71,06g</td><td>33,01g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		540 Kcal	12,20g	71,06g	33,01g	22 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) CAELLA EN SALSAS DE CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>634 Kcal</td><td>16,79g</td><td>92,33g</td><td>28,80g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		634 Kcal	16,79g	92,33g	28,80g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	674 Kcal	16,72g	80,50g	24,55g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	465 Kcal	5,88g	85,44g	22,36g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	1.052 Kcal	69,90g	71,78g	35,50g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	540 Kcal	12,20g	71,06g	33,01g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	634 Kcal	16,79g	92,33g	28,80g																																																		
25 SOPA MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>275 Kcal</td><td>9,16g</td><td>34,44g</td><td>14,86g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		275 Kcal	9,16g	34,44g	14,86g	26 ESTOFADO DE PATATAS BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>807 Kcal</td><td>50,96g</td><td>64,03g</td><td>48,23g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		807 Kcal	50,96g	64,03g	48,23g	27 ARROZ BLANCO ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A) PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>635 Kcal</td><td>25,20g</td><td>92,08g</td><td>14,92g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		635 Kcal	25,20g	92,08g	14,92g	28 COCIDO ANDALUZ FLETÁN AL HORNO CON JUDÍAS (Pescado, judía verde) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>730 Kcal</td><td>16,14g</td><td>94,13g</td><td>56,69g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		730 Kcal	16,14g	94,13g	56,69g	29 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"><tr><td>Valor Nutric.</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr><tr><td></td><td>490 Kcal</td><td>8,03g</td><td>71,48g</td><td>11,66g</td></tr></table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		490 Kcal	8,03g	71,48g	11,66g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	275 Kcal	9,16g	34,44g	14,86g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	807 Kcal	50,96g	64,03g	48,23g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	635 Kcal	25,20g	92,08g	14,92g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	730 Kcal	16,14g	94,13g	56,69g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	490 Kcal	8,03g	71,48g	11,66g																																																		