



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

marzo 2019

Tipo Menu: MENU FDSM

Nº Regit.: 626

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	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																		
<p>04 MACARRONES CON ATÚN (Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS Pechuga de pollo, judías planas.</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <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>728 Kcal</td> <td>25,73g</td> <td>85,08g</td> <td>38,99g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		728 Kcal	25,73g	85,08g	38,99g	<p>05 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+FRUTA</p> <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>626 Kcal</td> <td>15,22g</td> <td>86,37g</td> <td>37,10g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		626 Kcal	15,22g	86,37g	37,10g	<p>06 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO (Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo).</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+FRUTA</p> <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>633 Kcal</td> <td>21,54g</td> <td>86,31g</td> <td>20,34g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		633 Kcal	21,54g	86,31g	20,34g	<p>07 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>LOMO ADOBADO HORNO C/ JUDÍAS (Lomo cerdo, judías verdes)</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena PASTA+HUEVO+YOGUR</p> <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>602 Kcal</td> <td>17,18g</td> <td>82,55g</td> <td>33,84g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		602 Kcal	17,18g	82,55g	33,84g	<p>01 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)</p> <p>FLETÁN FRITO CON MENESTRA (Pescado, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa v espárragos)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+YOGUR</p> <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>663 Kcal</td> <td>16,00g</td> <td>93,64g</td> <td>36,98g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		663 Kcal	16,00g	93,64g	36,98g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	728 Kcal	25,73g	85,08g	38,99g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	626 Kcal	15,22g	86,37g	37,10g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	633 Kcal	21,54g	86,31g	20,34g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	602 Kcal	17,18g	82,55g	33,84g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	663 Kcal	16,00g	93,64g	36,98g																																																		
<p>11 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)</p> <p>HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA Y Hamburguesa de pollo al horno con lechuga y tomate natural.</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+YOGUR</p> <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>685 Kcal</td> <td>21,55g</td> <td>101,87g</td> <td>26,97g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		685 Kcal	21,55g	101,87g	26,97g	<p>12 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena PASTA+PESCADO+FRUTA</p> <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>643 Kcal</td> <td>16,48g</td> <td>89,13g</td> <td>36,99g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		643 Kcal	16,48g	89,13g	36,99g	<p>13 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+FRUTA</p> <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>662 Kcal</td> <td>24,08g</td> <td>91,08g</td> <td>23,92g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		662 Kcal	24,08g	91,08g	23,92g	<p>14 ESTOFADO DE PATATA CON POTA (Patata, molusco, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes)</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+FRUTA</p> <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>613 Kcal</td> <td>16,77g</td> <td>68,50g</td> <td>32,18g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		613 Kcal	16,77g	68,50g	32,18g	<p>15 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)</p> <p>FOGONERO EN SALSA DE TOMATE (Pescado, tomate y cebolla)</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ARROZ+CARNE+FRUTA</p> <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>607 Kcal</td> <td>25,00g</td> <td>73,26g</td> <td>25,45g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		607 Kcal	25,00g	73,26g	25,45g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	685 Kcal	21,55g	101,87g	26,97g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	643 Kcal	16,48g	89,13g	36,99g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	662 Kcal	24,08g	91,08g	23,92g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	613 Kcal	16,77g	68,50g	32,18g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	607 Kcal	25,00g	73,26g	25,45g																																																		
<p>18 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)</p> <p>SALMÓN AL HONO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+FRUTA</p> <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>27,12g</td> <td>88,74g</td> <td>28,92g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		694 Kcal	27,12g	88,74g	28,92g	<p>19 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO+FRUTA</p> <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>699 Kcal</td> <td>20,86g</td> <td>99,78g</td> <td>30,54g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		699 Kcal	20,86g	99,78g	30,54g	<p>20 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>CARNE CON TOMATE CON MENESTRA (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, quisante, coliflor, champiñón, alcachofa v espárragos)</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA</p> <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>643 Kcal</td> <td>22,45g</td> <td>86,14g</td> <td>25,15g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		643 Kcal	22,45g	86,14g	25,15g	<p>21 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)</p> <p>PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI (Pechuga de pollo y patata cocida)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <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>699 Kcal</td> <td>18,47g</td> <td>93,37g</td> <td>41,99g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		699 Kcal	18,47g	93,37g	41,99g	<p>22 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA (Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+YOGUR</p> <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>702 Kcal</td> <td>23,32g</td> <td>94,54g</td> <td>29,74g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		702 Kcal	23,32g	94,54g	29,74g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	694 Kcal	27,12g	88,74g	28,92g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	699 Kcal	20,86g	99,78g	30,54g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	643 Kcal	22,45g	86,14g	25,15g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	699 Kcal	18,47g	93,37g	41,99g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	702 Kcal	23,32g	94,54g	29,74g																																																		
<p>25 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA Pescado, arroz.</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <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>720 Kcal</td> <td>16,09g</td> <td>117,19g</td> <td>33,26g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		720 Kcal	16,09g	117,19g	33,26g	<p>26 ESTOFADO DE PATATA CON MAGRO DE C Estofado de patata guisada con magro de cerdo (patata, magro de cerdo, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena SOPA PASTA+QUESO+FRUTA</p> <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>691 Kcal</td> <td>42,66g</td> <td>60,27g</td> <td>27,12g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		691 Kcal	42,66g	60,27g	27,12g	<p>27 ARROZ A LA CUBANA (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <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>702 Kcal</td> <td>25,78g</td> <td>99,39g</td> <td>21,93g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		702 Kcal	25,78g	99,39g	21,93g	<p>28 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>FLETÁN FRITO CON MENESTRA (Pescado, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa v espárragos)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ARROZ+CARNE+FRUTA</p> <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>649 Kcal</td> <td>19,98g</td> <td>70,58g</td> <td>44,24g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		649 Kcal	19,98g	70,58g	44,24g	<p>29 MACARRONES CON ATÚN (Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+YOGUR</p> <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>21,47g</td> <td>92,01g</td> <td>18,38g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		634 Kcal	21,47g	92,01g	18,38g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	720 Kcal	16,09g	117,19g	33,26g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	691 Kcal	42,66g	60,27g	27,12g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	702 Kcal	25,78g	99,39g	21,93g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	649 Kcal	19,98g	70,58g	44,24g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	634 Kcal	21,47g	92,01g	18,38g																																																		