



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

abril 2019

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 639

**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	
<b>01</b>	<b>ARROZ BLANCO</b>  MERLUZA HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORI <small>Merluza al horno con lechuga y zanahoria</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>02</b>	<b>ESTOFADO DE POTA</b> <small>(patatas, pota, zanahoria, pimientos verdes, tomate, cebollas, ajos)</small> LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL <small>(Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>03</b>	<b>COCIDO ANDALUZ</b>  BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS  PAN INTEGRAL                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>04</b>	<b>MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE</b>  POLLO ASADO CON JUDÍAS <small>(Pollo, judías verdes, ajo)</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>05</b>	<b>CREMA DE VERDURAS</b>  PEZ A LA CORDOBESA <small>(Pescado, cebolla, pimiento verde, tomate, ajos)</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>
<b>Valor Nutric.</b>	Energía 471 Kcal Grasas 12,84g H.Carb. 85,62g Proteína 8,48g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 603 Kcal Grasas 19,15g H.Carb. 63,66g Proteína 34,75g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 798 Kcal Grasas 25,02g H.Carb. 97,91g Proteína 70,60g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 141 Kcal Grasas 0,80g H.Carb. 31,82g Proteína 3,46g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 537 Kcal Grasas 18,92g H.Carb. 65,28g Proteína 28,97g
<b>08</b>	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> <small>(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla )</small>  TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>09</b>	<b>SOPA DE POLLO</b>  LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL <small>(Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>10</b>	<b>CREMA DE CALABACÍN</b>  MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE <small>(Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil)</small>  PAN INTEGRAL                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>11</b>	<b>ARROZ CON DELICIAS</b>  ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>12</b>	<b>HABICHUELAS CON VERDURAS</b> <small>(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</small>  BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>
<b>Valor Nutric.</b>	Energía 465 Kcal Grasas 5,88g H.Carb. 85,44g Proteína 22,36g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 1.219 Kcal Grasas 19,95g H.Carb. 153,37g Proteína 84,77g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 476 Kcal Grasas 14,47g H.Carb. 71,11g Proteína 16,12g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 671 Kcal Grasas 22,26g H.Carb. 101,13g Proteína 21,00g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 774 Kcal Grasas 25,33g H.Carb. 100,39g Proteína 62,21g
<b>15</b>	<b>SOPA DE CAZUELA</b>  PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI <small>(Pechuga de pollo y patata cocida)</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>16</b>	<b>ESTOFADO DE PATATAS</b>  FOGONERO EN SALSA DE CALABACÍN <small>Pescado, cebolla, calabacín, tomate, ajo.</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>17</b>	<b>POTAJE DE GARBANZOS</b> <small>(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</small>  QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL <small>Queso y tomate</small>  PAN INTEGRAL                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>18</b>	<b>CREMA DE ZANAHORIAS</b>  SOLOMILLO ASADO CON PATATAS  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>19</b>	<b>MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN</b>  FLETÁN AL HORNO CON JUDÍAS <small>(Pescado, judía verde)</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>
<b>Valor Nutric.</b>	Energía 540 Kcal Grasas 12,20g H.Carb. 71,06g Proteína 33,01g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 926 Kcal Grasas 62,72g H.Carb. 66,10g Proteína 26,03g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 513 Kcal Grasas 10,51g H.Carb. 85,24g Proteína 20,67g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 423 Kcal Grasas 19,35g H.Carb. 59,74g Proteína 6,49g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 661 Kcal Grasas 15,53g H.Carb. 72,71g Proteína 35,62g
<b>22</b>	<b>SOPA DE PESCADO</b>  HAMBURGUESA DE POLLO C/ LECHUGA Y TOM  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>23</b>	<b>CREMA DE CALABAZA</b>  TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA <small>Pescado, arroz.</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>24</b>	<b>COCIDO ANDALUZ</b>  LOMO ASADO CON PATATAS  PAN INTEGRAL                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>25</b>	<b>ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN</b>  CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>26</b>	<b>LENTEJAS CON VERDURAS</b> <small>(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla )</small>  SALMÓN AL HONO CON LECHUGA Y MAÍZ <small>(Pescado, lechuga y maíz)</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>
<b>Valor Nutric.</b>	Energía 141 Kcal Grasas 0,80g H.Carb. 31,82g Proteína 3,46g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 650 Kcal Grasas 27,46g H.Carb. 86,00g Proteína 21,33g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 547 Kcal Grasas 8,45g H.Carb. 90,32g Proteína 32,35g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 141 Kcal Grasas 0,80g H.Carb. 31,82g Proteína 3,46g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 629 Kcal Grasas 18,34g H.Carb. 86,53g Proteína 34,14g
<b>29</b>	<b>CREMA DE VERDURAS</b>  POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN <small>(muslo de pollo, champiñón y ajo)</small>  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>	<b>30</b>	<b>SOPA DE POLLO</b>  Abadejo horno en salsa  PAN BLANCO                      FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i>						
<b>Valor Nutric.</b>	Energía 504 Kcal Grasas 17,63g H.Carb. 63,94g Proteína 24,06g	<b>Valor Nutric.</b>	Energía 1.042 Kcal Grasas 8,85g H.Carb. 152,30g Proteína 64,25g						