



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

mayo 2019

Tipo Menu: MENU FDSM

Nº Regit.: 659

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



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

LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA
Lomo adobado al horno con lechuga y zanahoria.

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+PESCADO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	643 Kcal	16,09g	77,78g	48,42g

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

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

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	699 Kcal	20,86g	99,78g	30,54g

08 PICADILLO ANDALUZ
(Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún)

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

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	675 Kcal	29,13g	77,05g	26,00g

09 ARROZ A LA CUBANA
(Arroz y salsa de tomate)

POLLO ASADO CON PATATA COCIDA
Pollo asado al horno con patata cocida

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	673 Kcal	20,80g	109,02g	29,17g

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

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
SOPA PASTA+QUESO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	685 Kcal	20,33g	98,95g	31,92g

13 ENSALADA DE PASTA
(Pasta, zanahoria, maíz, guisantes)

CARNE EN SALSAS CON VERDURAS
(Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	698 Kcal	35,57g	75,51g	20,67g

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

QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL
Queso y tomate

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
ARROZ+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	619 Kcal	18,74g	71,80g	25,65g

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

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

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	627 Kcal	18,04g	88,69g	38,06g

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

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	668 Kcal	18,00g	105,19g	25,70g

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

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
SOPA +CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	649 Kcal	24,90g	75,66g	32,16g

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

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+PESCADO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	641 Kcal	26,42g	79,32g	25,70g

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

ABADEJO EN SALSAS MARINERA
Pescado, guisantes.

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
ENSALADA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	717 Kcal	26,10g	91,20g	30,98g

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

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

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	620 Kcal	21,35g	83,72g	19,95g

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

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	702 Kcal	16,21g	102,85g	39,63g

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

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	685 Kcal	18,39g	99,09g	34,90g

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

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ
(Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	595 Kcal	21,43g	82,98g	20,45g

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

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

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	627 Kcal	23,14g	59,24g	39,67g

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

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

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	596 Kcal	15,94g	83,08g	28,59g

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

FOGONERO EN SALSAS DE CALABACÍN
Pescado, cebolla, calabacín, tomate, ajo.

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	742 Kcal	27,12g	92,68g	34,39g

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

TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL
Tortilla francesa al horno con tomate natural

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	664 Kcal	24,66g	81,14g	31,12g