



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

junio 2019

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 663

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																																																		
<p>03 ARROZ CON DELICIAS</p> <p>LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>672 Kcal</td> <td>20,81g</td> <td>93,16g</td> <td>34,70g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		672 Kcal	20,81g	93,16g	34,70g	<p>04 COCIDO ANDALUZ</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>694 Kcal</td> <td>17,00g</td> <td>95,53g</td> <td>44,14g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		694 Kcal	17,00g	95,53g	44,14g	<p>05 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE</p> <p>CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>128 Kcal</td> <td>0,61g</td> <td>29,23g</td> <td>3,07g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		128 Kcal	0,61g	29,23g	3,07g	<p>06 SOPA DE POLLO</p> <p>CARNE EN SALSA CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1.235 Kcal</td> <td>23,26g</td> <td>157,26g</td> <td>74,15g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		1.235 Kcal	23,26g	157,26g	74,15g	<p>07 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>694 Kcal</td> <td>13,97g</td> <td>112,43g</td> <td>35,74g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		694 Kcal	13,97g	112,43g	35,74g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	672 Kcal	20,81g	93,16g	34,70g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	694 Kcal	17,00g	95,53g	44,14g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	128 Kcal	0,61g	29,23g	3,07g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	1.235 Kcal	23,26g	157,26g	74,15g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	694 Kcal	13,97g	112,43g	35,74g																																																		
<p>10 SOPA DE CAZUELA</p> <p>SALCHICHAS DE POLLO CON ZANAHORIA (A)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>613 Kcal</td> <td>20,33g</td> <td>74,84g</td> <td>28,07g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		613 Kcal	20,33g	74,84g	28,07g	<p>11 CREMA DE CALABACÍN</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑON (muslo de pollo, champiñon y ajo)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>548 Kcal</td> <td>16,98g</td> <td>71,10g</td> <td>28,65g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		548 Kcal	16,98g	71,10g	28,65g	<p>12 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>762 Kcal</td> <td>25,14g</td> <td>97,80g</td> <td>61,82g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		762 Kcal	25,14g	97,80g	61,82g	<p>13 ESTOFADO DE POTA (patatas, pota, zanahoria, pimientos verdes, tomate, cebollas, ajos)</p> <p>SOLOMILLO ASADO CON TOMATE NATURAL (Solomillo de cerdo, tomate frescos)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>558 Kcal</td> <td>16,37g</td> <td>63,39g</td> <td>29,62g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		558 Kcal	16,37g	63,39g	29,62g	<p>14 COCIDO ANDALUZ</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>723 Kcal</td> <td>21,10g</td> <td>93,99g</td> <td>44,52g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		723 Kcal	21,10g	93,99g	44,52g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	613 Kcal	20,33g	74,84g	28,07g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	548 Kcal	16,98g	71,10g	28,65g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	762 Kcal	25,14g	97,80g	61,82g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	558 Kcal	16,37g	63,39g	29,62g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	723 Kcal	21,10g	93,99g	44,52g																																																		
<p>17 ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN</p> <p>PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS Pechuga de pollo, judías planas.</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>345 Kcal</td> <td>11,85g</td> <td>33,06g</td> <td>26,70g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		345 Kcal	11,85g	33,06g	26,70g	<p>18 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>ABADEJO EN SALSA MARINERA Pescado, guisantes.</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>629 Kcal</td> <td>15,85g</td> <td>91,02g</td> <td>33,73g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		629 Kcal	15,85g	91,02g	33,73g	<p>19 SOPA DE CAZUELA</p> <p>CARNE CON TOMATE CON MENESTRA (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, quisante, coliflor, champiñon, alcachofa v espárragos)</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>603 Kcal</td> <td>19,87g</td> <td>64,41g</td> <td>33,30g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		603 Kcal	19,87g	64,41g	33,30g	<p>20 ARROZ BLANCO</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO C/ LECHUGA Y TOM</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>471 Kcal</td> <td>12,84g</td> <td>85,62g</td> <td>8,48g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		471 Kcal	12,84g	85,62g	8,48g	<p>21 CREMA DE VERDURAS</p> <p>PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimiento verde, tomate, ajos)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>557 Kcal</td> <td>19,92g</td> <td>65,61g</td> <td>31,35g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		557 Kcal	19,92g	65,61g	31,35g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	345 Kcal	11,85g	33,06g	26,70g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	629 Kcal	15,85g	91,02g	33,73g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	603 Kcal	19,87g	64,41g	33,30g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	471 Kcal	12,84g	85,62g	8,48g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	557 Kcal	19,92g	65,61g	31,35g																																																		
<p>24 ARROZ BLANCO</p> <p>POLLO ASADO CON PATATA COCIDA Pollo asado al horno con patata cocida</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>591 Kcal</td> <td>19,12g</td> <td>95,34g</td> <td>26,76g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		591 Kcal	19,12g	95,34g	26,76g	<p>25 SOPA DE PESCADO</p> <p>LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>318 Kcal</td> <td>11,90g</td> <td>32,89g</td> <td>23,99g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		318 Kcal	11,90g	32,89g	23,99g	<p>26 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA Pescado, arroz.</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>704 Kcal</td> <td>11,36g</td> <td>101,11g</td> <td>24,42g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		704 Kcal	11,36g	101,11g	24,42g	<p>27 ESTOFADO DE PATATAS</p> <p>CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>556 Kcal</td> <td>34,40g</td> <td>56,44g</td> <td>9,99g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		556 Kcal	34,40g	56,44g	9,99g	<p>28 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p>FOGONERO EN SALSA DE CALABACÍN Pescado, cebolla, calabacín, tomate, ajo.</p> <p>PAN BLANCO FRUTA <i>Sugerencia para Cena</i></p> <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energia</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteina</td> </tr> <tr> <td></td> <td>687 Kcal</td> <td>22,87g</td> <td>91,23g</td> <td>31,98g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		687 Kcal	22,87g	91,23g	31,98g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	591 Kcal	19,12g	95,34g	26,76g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	318 Kcal	11,90g	32,89g	23,99g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	704 Kcal	11,36g	101,11g	24,42g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	556 Kcal	34,40g	56,44g	9,99g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	687 Kcal	22,87g	91,23g	31,98g																																																		