



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

junio 2019

Tipo Menu: MENU FDSM

Nº Regit.: 661

**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><b>03 ARROZ TRES DELICIAS</b> (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)</p> <p><b>LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA</b> Lomo adobado al horno con lechuga y zanahoria.</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> VERDURA+HUEVO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>649 Kcal</td> <td>13,55g</td> <td>98,45g</td> <td>39,22g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		649 Kcal	13,55g	98,45g	39,22g	<p><b>04 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO</b> (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p><b>MERLUZA AL HORNO CON PISTO</b> (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento)</p> <p><b>PAN BLANCO YOGUR</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>672 Kcal</td> <td>23,14g</td> <td>72,59g</td> <td>42,95g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		672 Kcal	23,14g	72,59g	42,95g	<p><b>05 MACARRONES CON JAMÓN YORK</b> (pasta, fiambre de york, cebolla y salsa de tomate)</p> <p><b>TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA</b> (Huevo líquido pasterizado, atún, lechuga, zanahoria)</p> <p><b>PAN INTEGRAL FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ARROZ+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>644 Kcal</td> <td>23,00g</td> <td>86,66g</td> <td>20,94g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		644 Kcal	23,00g	86,66g	20,94g	<p><b>06 PICADILLO ANDALUZ</b> (Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún)</p> <p><b>CARNE EN SALSA CON VERDURAS</b> (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>652 Kcal</td> <td>35,64g</td> <td>57,61g</td> <td>22,92g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		652 Kcal	35,64g	57,61g	22,92g	<p><b>07 LENTEJAS CON VERDURAS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p><b>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C</b></p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ENSALADA+QUESO+YOGUR</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>694 Kcal</td> <td>13,97g</td> <td>112,43g</td> <td>35,74g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		694 Kcal	13,97g	112,43g	35,74g
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	649 Kcal	13,55g	98,45g	39,22g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	672 Kcal	23,14g	72,59g	42,95g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	644 Kcal	23,00g	86,66g	20,94g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	652 Kcal	35,64g	57,61g	22,92g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	694 Kcal	13,97g	112,43g	35,74g																																																		
<p><b>10 CAZUELA DE FIDEOS</b> (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)</p> <p><b>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU</b> (Croqueta de bacalao, tomate)</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> VERDURA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>683 Kcal</td> <td>24,01g</td> <td>89,62g</td> <td>28,46g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		683 Kcal	24,01g	89,62g	28,46g	<p><b>11 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES</b> (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p><b>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN</b> (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p><b>PAN BLANCO YOGUR</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>675 Kcal</td> <td>21,59g</td> <td>87,82g</td> <td>34,22g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		675 Kcal	21,59g	87,82g	34,22g	<p><b>12 HABICHUELAS CON VERDURAS</b> (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p><b>BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE</b> (Pescado, cebolla, pimiento morron, salsa de tomate)</p> <p><b>PAN INTEGRAL FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ENSALADA+HUEVO+YOGUR</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>625 Kcal</td> <td>16,10g</td> <td>93,66g</td> <td>40,96g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		625 Kcal	16,10g	93,66g	40,96g	<p><b>13 ESTOFADO DE PATATA CON POTA</b> (Patata, molusco, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes)</p> <p><b>PLATO FRÍO DE HUEVO DURO, YORK Y QUESO</b> Huevo, jamón cocido de york y queso</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ARROZ+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>676 Kcal</td> <td>27,80g</td> <td>58,99g</td> <td>37,38g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		676 Kcal	27,80g	58,99g	37,38g	<p><b>14 ENSALADA DE GARBANZOS</b> Garbanzo, cebolla, pimiento y tomate</p> <p><b>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ</b> (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> SOPA PASTA+QUESO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>644 Kcal</td> <td>29,38g</td> <td>69,57g</td> <td>28,55g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		644 Kcal	29,38g	69,57g	28,55g
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	683 Kcal	24,01g	89,62g	28,46g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	675 Kcal	21,59g	87,82g	34,22g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	625 Kcal	16,10g	93,66g	40,96g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	676 Kcal	27,80g	58,99g	37,38g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	644 Kcal	29,38g	69,57g	28,55g																																																		
<p><b>17 SOPA DE ALBÓNDIGAS</b> (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)</p> <p><b>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y</b> (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> VERDURA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>663 Kcal</td> <td>24,63g</td> <td>89,79g</td> <td>23,65g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		663 Kcal	24,63g	89,79g	23,65g	<p><b>18 LENTEJAS CON VERDURAS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p><b>ABADEJO EN SALSA MARINERA</b> Pescado, guisantes.</p> <p><b>PAN BLANCO YOGUR</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ARROZ+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>673 Kcal</td> <td>18,09g</td> <td>92,09g</td> <td>36,96g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		673 Kcal	18,09g	92,09g	36,96g	<p><b>19 ENSALADA DE PASTA</b> (Pasta, zanahoria, maíz, guisante)</p> <p><b>CARNE CON TOMATE CON MENESTRA</b> (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, quisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos)</p> <p><b>PAN INTEGRAL FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> VERDURA+HUEVO+YOGUR</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>703 Kcal</td> <td>33,92g</td> <td>72,02g</td> <td>25,53g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		703 Kcal	33,92g	72,02g	25,53g	<p><b>20 ARROZ A LA CUBANA</b> (Arroz y salsa de tomate)</p> <p><b>FLAMENQUIN DE POLLO CON PATATAS COCID</b> Flamenquin de pollo frito con patata cocida.</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>729 Kcal</td> <td>24,13g</td> <td>121,66g</td> <td>23,93g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		729 Kcal	24,13g	121,66g	23,93g	<p><b>21 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES</b> (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)</p> <p><b>PEZ A LA CORDOBESA</b> (Pescado, cebolla, pimiento verde, tomate, ajos)</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> PASTA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>623 Kcal</td> <td>20,83g</td> <td>79,01g</td> <td>33,87g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		623 Kcal	20,83g	79,01g	33,87g
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	663 Kcal	24,63g	89,79g	23,65g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	673 Kcal	18,09g	92,09g	36,96g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	703 Kcal	33,92g	72,02g	25,53g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	729 Kcal	24,13g	121,66g	23,93g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	623 Kcal	20,83g	79,01g	33,87g																																																		
<p><b>24 ARROZ A LA CUBANA</b> (Arroz y salsa de tomate)</p> <p><b>POLLO ASADO CON PATATA COCIDA</b> Pollo asado al horno con patata cocida</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>627 Kcal</td> <td>19,28g</td> <td>101,52g</td> <td>28,34g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		627 Kcal	19,28g	101,52g	28,34g	<p><b>25 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA</b> (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)</p> <p><b>TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO</b> (Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo).</p> <p><b>PAN BLANCO YOGUR</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> VERDURA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>677 Kcal</td> <td>23,78g</td> <td>87,37g</td> <td>23,57g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		677 Kcal	23,78g	87,37g	23,57g	<p><b>26 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO</b> (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)</p> <p><b>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA</b> Pescado, arroz.</p> <p><b>PAN INTEGRAL FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ENSALADA+HUEVO+YOGUR</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>701 Kcal</td> <td>20,98g</td> <td>106,26g</td> <td>28,03g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		701 Kcal	20,98g	106,26g	28,03g	<p><b>27 ESTOFADO DE PATATA CON MAGRO DE C</b> Estofado de patata guisada con magro de cerdo (patata, magro de cerdo, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y TORTILLA FRANCESA C/ LECHUGA Y MAÍZ (Huevo, lechuga y maíz)</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>691 Kcal</td> <td>45,10g</td> <td>59,27g</td> <td>17,07g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		691 Kcal	45,10g	59,27g	17,07g	<p><b>28 LENTEJAS CON VERDURAS</b> (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)</p> <p><b>FOGONERO EN SALSA DE CALABACÍN</b> Pescado, cebolla, calabacín, tomate, ajo.</p> <p><b>PAN BLANCO FRUTA</b></p> <p><b>Sugerencia para Cena</b> ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr> <td><b>Valor Nutric.</b></td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>687 Kcal</td> <td>22,87g</td> <td>91,23g</td> <td>31,98g</td> </tr> </table>	<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		687 Kcal	22,87g	91,23g	31,98g
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	627 Kcal	19,28g	101,52g	28,34g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	677 Kcal	23,78g	87,37g	23,57g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	701 Kcal	20,98g	106,26g	28,03g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	691 Kcal	45,10g	59,27g	17,07g																																																		
<b>Valor Nutric.</b>	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	687 Kcal	22,87g	91,23g	31,98g																																																		