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

septiembre 2019

Tipo Menu: MENU ALERGIAS FDSM **Nº Regit.:** 711

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

02 ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
(Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil)

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	247 Kcal	6,91g	35,72g	10,51g

09 ENSALADA DE JUDÍAS
(Alubia, tomate, cebolla, pimiento)

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	697 Kcal	37,91g	58,81g	49,51g

16 ARROZ BLANCO

PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON TOMATE

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	471 Kcal	12,84g	85,62g	8,48g

23 CREMA DE ZANAHORIAS

HAMBURGUESA POLLO C/ LECHUGA (A)

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	423 Kcal	19,35g	59,74g	6,49g

30 SOPA DE PESCADO

SOLOMILLO RIOJANA

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	487 Kcal	20,71g	36,16g	40,23g

MARTES

03 SOPA DE CAZUELA

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA C/ TOMATE NA

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	405 Kcal	7,10g	62,93g	18,54g

10 ARROZ CON DELICIAS

SOLOMILLO ASADO CON PATATAS

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	495 Kcal	9,71g	92,09g	14,17g

17 POTAJE DE GARBANZOS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C
(Pescado y patata)

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	662 Kcal	16,18g	101,93g	29,90g

24 ENSALADA PRIMAVERA
(Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha)

COCIDO ANDALUZ

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	679 Kcal	8,91g	97,16g	34,41g

MIERCOLES

04 COCIDO ANDALUZ

FLETÁN AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHO
(Pescado, lechuga, zanahoria)

PAN INTEGRAL **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	677 Kcal	15,72g	91,89g	46,69g

11 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

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

PAN INTEGRAL **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	616 Kcal	18,15g	83,94g	33,75g

18 CREMA DE CALABAZA

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)

PAN INTEGRAL **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	585 Kcal	31,74g	65,47g	14,39g

25 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN

FLETÁN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

PAN INTEGRAL **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	577 Kcal	13,43g	70,10g	22,30g

JUEVES

05 CREMA DE CALABACÍN

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

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	525 Kcal	13,77g	70,01g	26,64g

12 ENSALADA PRIMAVERA
(Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha)

MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	261 Kcal	1,07g	36,08g	5,13g

19 ENSALADA MIXTA (A)

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

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	465 Kcal	5,88g	85,44g	22,36g

26 SOPA DE POLLO

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

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	1.162 Kcal	15,14g	162,02g	82,52g

VIERNES

06 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

ABADEJO AL HORNO EN SALSA MARINERA
Pescado, guisantes.

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	629 Kcal	15,85g	91,02g	33,73g

13 ESTOFADO DE POTA
(patatas, pota, zanahoria, pimientos verdes, tomate, cebollas, ajos)

QUESO FRESCO (sin lactosa) CON TOMATE NA

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	536 Kcal	15,49g	66,49g	20,94g

20 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE

MERLUZA HORNO CON TOMATE NATURAL
(Pescado y tomate)

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	657 Kcal	13,65g	80,27g	27,09g

27 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

FOGONERO EN SALSA DE TOMATE
(Pescado, tomate y cebolla)

PAN BLANCO **FRUTA**
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	679 Kcal	20,83g	88,12g	38,47g