



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

septiembre 2019

Tipo Menu: MENU FDSM

Nº Regit.: 698

Nota: Diariamente el menú irán acompañados de ensaladas

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)

LUNES

02 ESPAGUETIS CON ATÚN

(Pasta, atún, cebolla, tomate)

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE

(Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	630 Kcal	20,78g	86,28g	22,80g

09 ENSALADA DE JUDÍAS

(Alubia, tomate, cebolla, pimienta)

BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE

(Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	583 Kcal	30,38g	55,36g	32,12g

16 ARROZ A LA CUBANA

(Arroz y salsa de 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
	685 Kcal	22,99g	106,79g	15,89g

23 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES

(Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)

HAMBURGUESA TERNERA Y CERDO HORNO C/

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	678 Kcal	29,91g	82,22g	23,69g

30 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 BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	633 Kcal	21,54g	86,31g	20,34g

MARTES

03 CAZUELA DE FIDEOS

(Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMA

(Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+QUESO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	603 Kcal	18,07g	84,51g	26,14g

10 ARROZ TRES DELICIAS

(Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)

TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA

(Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
VERDURA+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	705 Kcal	22,55g	104,22g	25,49g

17 POTAJE DE GARBANZOS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C

(Pescado y patata)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
ARROZ+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	706 Kcal	18,42g	103,00g	33,13g

24 ENSALADA PRIMAVERA

(Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha)

COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO

(Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
VERDURA+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	658 Kcal	15,05g	74,23g	33,22g

MIERCOLES

04 ENSALADA MIXTA

(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)

COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS

(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	681 Kcal	25,21g	78,11g	36,88g

11 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

(Pescado, lechuga y maíz)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+CARNE+YOGUR

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

18 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

(calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)

ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS

(Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	618 Kcal	24,10g	79,69g	24,79g

25 MACARRONES CON ATÚN

(Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)

FLETÁN FRITO CON LECHUGA Y MAÍZ

(Fletán, lechuga y maíz)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	660 Kcal	22,49g	85,05g	32,46g

JUEVES

05 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

POLLO ASADO CON JUDÍAS

(Pollo, judías verdes, ajo)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+HUEVO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	608 Kcal	16,13g	85,66g	28,98g

12 ENSALADA PRIMAVERA

(Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha)

MACARRONES BOLOÑESA

(Pasta, tomate, pollo)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	665 Kcal	13,33g	94,68g	19,10g

19 ENSALADA MIXTA

(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
PASTA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	690 Kcal	29,39g	77,40g	30,36g

26 SOPA DE PICADILLO

(Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMA

(Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	601 Kcal	14,79g	98,37g	22,51g

VIERNES

06 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

ABADEJO AL HORNO EN SALSA MARINERA

Pescado, guisantes.

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

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

13 ESTOFADO DE PATATA CON POTA

(Patata, molusco, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes)

QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL

Queso y tomate

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	586 Kcal	18,45g	68,97g	23,76g

20 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO

(Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)

MERLUZA HORNO CON TOMATE NATURAL

(Pescado y tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+CARNE+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	654 Kcal	23,27g	85,41g	30,70g

27 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

FOGONERO EN SALSA DE TOMATE

(Pescado, tomate y cebolla)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+QUESO+FRUTA

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