



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

noviembre 2019

Tipo Menu: MENU ALERGIA FDSM

Nº Regit.: 731

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

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



04 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE

HALIBUT AL HORNO CON JUDÍAS
(Pescado, judía verde)

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	669 Kcal	11,58g	78,05g	36,34g

11 SOPA DE CAZUELA

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

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	591 Kcal	16,76g	65,02g	39,14g

18 ENSALADA PRIMAVERA

(Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha)

ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

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

25 CREMA DE CALABAZA

HAMBURGUESA DE POLLO C/ LECHUGA Y TOM

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	421 Kcal	19,37g	59,01g	7,95g

05 ENSALADA MIXTA (A)

COCIDO ANDALUZ

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	559 Kcal	8,64g	92,90g	32,74g

12 HABICHUELAS CON VERDURAS

(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

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

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	691 Kcal	18,06g	90,60g	45,86g

19 COCIDO ANDALUZ

ABADEJO AL HORNO EN SALSA MARINERA
Pescado, guisantes.

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	724 Kcal	18,61g	98,49g	44,11g

26 ENSALADA MIXTA (A)

COCIDO ANDALUZ

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	559 Kcal	8,64g	92,90g	32,74g

06 ARROZ CON DELICIAS

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	634 Kcal	19,56g	94,10g	36,96g

13 CREMA DE CALABACÍN

SOLOMILLO ASADO CON TOMATE NATURAL
(Solomillo de cerdo, tomate frescos)

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	482 Kcal	15,47g	67,23g	23,06g

20 ARROZ BLANCO

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	635 Kcal	25,20g	92,08g	14,92g

27 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE

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

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	292 Kcal	13,07g	30,32g	14,85g

07 SOPA DE POLLO

LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL
(Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	1.219 Kcal	19,95g	153,37g	84,77g

14 POTAJE DE GARBANZOS

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

MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	605 Kcal	16,91g	84,39g	30,66g

21 LENTEJAS CON VERDURAS

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

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA C/ TOMATE NA

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

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

28 LENTEJAS CON VERDURAS

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

MERLUZA HORNO CON TOMATE NATURAL
(Pescado y tomate)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	648 Kcal	17,61g	86,52g	40,26g

01 SOPA DE PESCADO

PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON TOMATE

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g

08 LENTEJAS CON VERDURAS

(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.	Proteína
	671 Kcal	13,16g	109,73g	34,40g

15 ESTOFADO PATATAS C/ POLLO

(Patata, pollo, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes)

CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	438 Kcal	7,97g	66,35g	19,54g

22 SOPA DE POLLO

CAELLA AL HORNO CON PATATAS PANADERA
Pescado y patata

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína
	1.262 Kcal	22,60g	158,51g	79,95g

29 SOPA DE CAZUELA

LOMO ASADO CON PATATAS

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

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