



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

noviembre 2019

Tipo Menu: MENÚ FDSM

Nº Regit.: 726

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

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



04 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO

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

PALITOS DE MERLUZA CON LECHUGA Y MAÍZ
Palito de merluza, lechuga y maíz

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	678 Kcal	21,41g	102,63g	23,10g

11 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA

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

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ
(Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	636 Kcal	19,63g	89,93g	22,06g

18 ENSALADA PRIMAVERA

(Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha)

ESPAGUETIS CON ATÚN
(Pasta, atún, cebolla, tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+PESCADO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	644 Kcal	14,94g	86,64g	17,42g

25 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

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

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
SOPA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	605 Kcal	18,58g	82,22g	30,39g

05 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 BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+PESCADO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	648 Kcal	24,40g	74,69g	34,16g

12 HABICHUELAS CON VERDURAS

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

QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL
Queso y tomate

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
ARROZ+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	684 Kcal	20,44g	93,65g	34,50g

19 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO

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

ABADEJO AL HORNO EN SALSA MARINERA
Pescado, guisantes.

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
PASTA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	702 Kcal	24,75g	75,56g	42,92g

26 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 BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
VERDURA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	692 Kcal	26,64g	75,75g	37,39g

06 ARROZ TRES DELICIAS

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

BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE
(Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	623 Kcal	17,58g	98,56g	34,78g

13 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES

(Calabacín, patata, zanahoria, pan tostado)

CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB
Carrillada guisada con zanahoria (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	659 Kcal	17,79g	90,48g	46,96g

20 ARROZ A LA CUBANA

(Arroz y salsa de tomate)

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
	713 Kcal	30,02g	86,09g	27,55g

27 MACARRONES BOLOÑESA

(Pasta, tomate, pollo)

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

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+HUEVO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	697 Kcal	25,33g	88,92g	28,82g

07 SOPA DE ALBÓNDIGAS

(Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)

TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA
(Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	647 Kcal	26,21g	80,95g	25,78g

14 POTAJE DE GARBANZOS

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

MERLUZA AL HORNO CON PISTO
(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
SOPA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	625 Kcal	18,16g	85,36g	30,86g

21 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO

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

TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y
(Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
SOPA PASTA+QUESO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	662 Kcal	22,44g	89,56g	26,20g

28 LENTEJAS CON VERDURAS

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

MERLUZA HORNO CON TOMATE NATURAL
(Pescado y tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+CARNE+FRUTA

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

01 CAZUELA DE FIDEOS

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

TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL
Tortilla francesa al horno con tomate natural

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	664 Kcal	24,66g	81,14g	31,12g

08 LENTEJAS CON VERDURAS

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

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
SOPA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	671 Kcal	13,16g	109,73g	34,40g

15 ESTOFADO PATATAS C/ POLLO

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

CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU
(Croqueta de bacalao, tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	691 Kcal	24,96g	84,05g	26,14g

22 SOPA DE PICADILLO

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

CAELLA AL HORNO CON PATATAS PANADERA
Pescado y patata

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	677 Kcal	21,03g	90,57g	33,95g

29 CAZUELA DE FIDEOS

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

TORTILLA DE PATATA CON MENESTRA
(Patata, huevo, cebolla, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón alcachofa y espárragos)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
SOPA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	695 Kcal	20,66g	83,71g	26,01g