

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01-04 - Lentejas - Anillas de calamar al horno - Pisto andaluz con patata, berenjena y calabacín - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.34 gr (13%) prot - 21.64 gr (31%) lip 92.70 gr (59%) HC 587.69 Kcal	02-04 - Espaguetis con tomate y jamón - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Yogur - Pan ecológico y agua 25.37 gr (14%) prot - 23.86 gr (31%) lip 84.19 gr (58%) HC 593.65 Kcal	03-04 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 25.73 gr (14%) prot - 22.72 gr (32%) lip 85.79 gr (58%) HC 594.87 Kcal	04-04 - Crema de zanahoria. - Cinta de lomo de cerdo asada. - Arroz cocido - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 17.44 gr (12%) prot - 23.14 gr (32%) lip 84.84 gr (58%) HC 603.93 Kcal	05-04 - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Tortilla francesa. - Ensalada de tomate, zanahoria y maíz - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 17.84 gr (12%) prot - 22.16 gr (31%) lip 81.78 gr (58%) HC - 576.50 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Magro con tomate con menestra. Postre: Fruta	Revuelto de verduras con setas. Postre: Fruta	Filete de lenguado con pasta salteada. Postre: Fruta	Filetes de ternera con judías verdes salteadas. Postre: Fruta
08-04 - Potaje de alubias blancas con acelgas - Atún al horno con tomate. - Zanahoria salteada. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 25.80 gr (14%) prot - 20.72 gr (31%) lip 84.61 gr (59%) HC 598.78 Kcal	09-04 - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo cocido - Macarrones con tomate y verduras. - Yogur - Pan ecológico y agua 22.19 gr (13%) prot - 21.31 gr (31%) lip 84.99 gr (58%) HC - 586.55 Kcal	10-04 - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Pollo asado. - Patata cocida - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.59 gr (14%) prot - 22.32 gr (31%) lip 81.83 gr (58%) HC 605.33 Kcal	11-04 - Berza guisada con garbanzos, patata, zanahoria y judías verdes - Merluza al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...) - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 24.79 gr (13%) prot - 21.42 gr (30%) lip 85.48 gr (58%) HC 600.08 Kcal	12-04 - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Tortilla de patatas - Calabacín salteado - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 15.45 gr (11%) prot - 20.25 gr (30%) lip 87.23 gr (58%) HC 585.37 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Judías verdes salteadas con tortilla. Postre: Fruta	Estofado de ternera con verduras. Fruta: Fruta	Rosada a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta	Judías verdes salteadas con huevo cocido. Postre: Fruta	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Postre: Fruta
15-04	16-04	17-04	18-04	19-04
SEMANA SANTA				
22-04 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Fogonero al horno en salsa vinagreta - Pisto salteado de berenjenas y calabacín - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 24.15 gr (14%) prot - 21.52 gr (31%) lip 96.38 gr (60%) HC 608.86 Kcal	23-04 - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Tortilla francesa. - Ensalada de lechuga, tomate, pepino, maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.08 gr (12%) prot - 27.58 gr (34%) lip 80.51 gr (58%) HC 593.50 Kcal	24-04 - Crema de apio, zanahoria y nabo. - Albóndigas de vacuno y ave al horno con tomate - Arroz salteado. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.57 gr (12%) prot - 21.09 gr (30%) lip 87.10 gr (58%) HC 580.48 Kcal	25-04 - Espirales boloñesa (con ternera y tomate). - Huevo cocido. - Ensalada de lechuga, col y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.63 gr (13%) prot - 22.20 gr (31%) lip 89.19 gr (58%) HC 605.40 Kcal	26-04 - Lentejas - Abadejo a la plancha al ajillo - Picadillo de tomate con maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 21.17 gr (13%) prot - 20.91 gr (30%) lip 88.79 gr (58%) HC 603.94 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla de patatas con ensalada. Postre: Fruta	Filete de ternera a la plancha con brócoli salteado. Postre: Fruta	Merluza en salsa con arroz cocido. Postre: Fruta	Magro con tomate con coliflor al horno. Postre: Fruta	Salteados de verduras y huevo. Postre: Fruta
29-04 - Arroz cocido con tomate frito - Tortilla de patatas - Menestra salteada de zanahorias, judías verdes y guisantes - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 15.19 gr (10%) prot - 23.37 gr (31%) lip 87.82 gr (58%) HC 600.01 Kcal	30-04 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Coditos con tomate y setas - Yogur - Pan ecológico y agua 22.93 gr (13%) prot - 21.53 gr (31%) lip 87.24 gr (58%) HC 597.65 Kcal	01-05 FIESTA. MENÚ PROPUESTO - Potaje de alubias blancas con acelgas - Atún al horno con tomate. - Calabacín salteado - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 25.25 gr (14%) prot - 20.75 gr (30%) lip 83.17 gr (58%) HC 594.63 Kcal	02-05 - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo. - Hamburguesa de pollo a la plancha - Patata cocida - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.17 gr (12%) prot - 21.39 gr (31%) lip 81.13 gr (58%) HC 584.55 Kcal	03-05 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Bacalao al horno con tomate - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 26.64 gr (15%) prot - 22.01 gr (31%) lip 82.30 gr (58%) HC 577.92 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Cinta de lomo a la plancha con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Revuelto de verduras y huevo. Postre: Fruta	Bacalao con tomate con ensalada. Postre: Fruta	Tortilla con menestra. Postre: Fruta

Correo de contacto:
 comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	CAHAUETES	FRUTOS CÁCARA	SULFITOS	SÉSAMO	APIO	CRUSTÁCEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	LEGUMBRES