

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>04-03</b> - Lentejas - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Guisantes salteados. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.74 gr (13%) prot - 20.17 gr (31%) lip 92.01 gr (59%) HC 604.21 Kcal	<b>05-03</b> - Berza guisada con garbanzos, patata, zanahoria y judías verdes - Merluza en salsa de champiñones. - Ensalada de lechuga, col y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 25.16 gr (14%) prot - 23.25 gr (32%) lip 80.51 gr (58%) HC 609.38 Kcal	<b>06-03</b> - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo cocido - Macarrones con salsa de tomate - Yogur - Pan ecológico y agua 25.16 gr (14%) prot - 23.25 gr (32%) lip 80.51 gr (58%) HC 609.38 Kcal	<b>07-03</b> - 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	<b>08-03</b> - Cazuela de patatas con pescado 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
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera con guisantes salteados. Postre: Fruta	Revuelto de verduras con setas. Postre: Fruta	Filete de rosada con arroz salteado. Postre: Fruta	Filetes de ternera con coles de Bruselas salteadas. Postre: Fruta
<b>11-03</b> - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno. - Menestra salteada de guisantes, zanahorias y judías verdes - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 21.02 gr (12%) prot - 19.96 gr (31%) lip 92.50 gr (59%) HC 609.27 Kcal	<b>12-03</b> - Potaje de alubias blancas con acelgas - Tortilla de patatas - Ensalada lechuga, tomate y zanahoria. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 18.54 gr (12%) prot - 22.27 gr (31%) lip 81.75 gr (58%) HC - 592.68 Kcal	<b>13-03</b> - Crema de calabacín. - Pollo al horno en su jugo. - Patatas asadas al vapor - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 24.20 gr (14%) prot - 20.02 gr (31%) lip 80.76 gr (58%) HC 607.13 Kcal	<b>14-03</b> - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 23.90 gr (13%) prot - 22.32 gr (31%) lip 80.81 gr (58%) HC 596.62 Kcal	<b>15-03</b> - Espaguetis con tomate y jamón - Huevo cocido - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 20.76 gr (12%) prot - 25.96 gr (34%) lip 80.69 gr (58%) HC 606.65 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
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Judías verdes salteadas con huevo cocido. Postre: Fruta	Pollo asado con menestra. Fruta: Fruta	Lenguado a la plancha con pasta salteada. Postre: Fruta	Tortilla francesa con guisantes salteados. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Postre: Fruta
<b>18-03</b> - Potaje de alubia pintas con acelgas - Merluza al horno a la vinagreta - Zanahoria salteada. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.03 gr (12%) prot - 24.37 gr (33%) lip 81.31 gr (58%) HC 603.13 Kcal	<b>19-03</b> - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Espirales con tomate y setas - Yogur - Pan ecológico y agua 22.93 gr (12%) prot - 22.52 gr (31%) lip 87.24 gr (58%) HC 606.65 Kcal	<b>20-03</b> - Lentejas - Abadejo a la plancha al ajillo - Ensalada de lechuga, col y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.96 gr (12%) prot - 20.96 gr (31%) lip 89.02 gr (59%) HC - 605.60 Kcal	<b>21-03</b> - Crema de apio, zanahoria y nabo. - Hamburguesas de pollo al horno encebollada - Arroz salteado. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.51 gr (12%) prot - 22.75 gr (31%) lip 84.61 gr (58%) HC 608.63 Kcal	<b>22-03</b> - Cazuela de patatas con verduras (tomate, pimiento...) - Tortilla francesa. - Ensalada de lechuga, tomate, pepino, maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 19.08 gr (12%) prot - 27.58 gr (35%) lip 80.51 gr (58%) HC - 593.50 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
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Revuelto de verduras con huevo. Postre: Fruta	Magro con tomate y guisantes al horno. Postre: Fruta	Tortilla con menestra. Postre: Fruta	Merluza con tomate y arroz cocido. Postre: Fruta	Filete de ternera a la plancha con menestra. Postre: Fruta
<b>25-03</b> - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Delicias de bacalao al horno - Judías verdes salteadas - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 23.69 gr (13%) prot - 22.01 gr (31%) lip 83.01 gr (58%) HC 602.83 Kcal	<b>26-03</b> - Coditos con tomate y verduras (cebolla y pimientos) - Huevo cocido - Ensalada de lechuga y tomate - Yogur - Pan ecológico y agua 23.31 gr (13%) prot - 23.87 gr (31%) lip 87.39 gr (58%) HC 603.65 Kcal	<b>27-03</b> - Arroz cocido con tomate frito - Atún (sin piel ni espinas) a la plancha al ajillo - Pisto salteado de berenjenas y calabacín - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.15 gr (12%) prot - 25.58 gr (33%) lip 92.96 gr (59%) HC 609.90 Kcal	<b>28-03</b> - Potaje de alubias blancas con acelgas - Tortilla de patatas - Ensalada lechuga, tomate y zanahoria. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.04 gr (12%) prot - 23.37 gr (31%) lip 82.75 gr (58%) HC 609.58 Kcal	<b>29-03</b> - Crema de zanahorias y puerro. - Muslos de pavo al horno. - Patatas cocidas - Fruta de temporada - Pan ecológico integral y agua 25.56 gr (14%) prot - 20.39 gr (31%) lip 80.53 gr (58%) HC 594.08 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
<b>SUGERENCIAS DE CENAS</b>				
Tortilla de patatas con ensalada. Postre: Fruta	Filete de ternera a la plancha con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Revuelto de verduras y huevo. Postre: Fruta	Magro con tomate con coliflor al horno. Postre: Fruta	Lenguado a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta

Correo de contacto:  
[comedoresmyp@gmail.com](mailto:comedoresmyp@gmail.com)

## ALÉRGENOS

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