

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03-06 - Lentejas con patata y verdura - Fogonero al horno en salsa de tomate. - Pisto salteado de berenjenas y calabacín - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.90 gr (14%) prot - 19.89 gr (30%) lip (A.G. sat 2,34) 97.18 gr (59%) HC (azúcares 14,7) 577.14 Kcal	04-06 - Coditos con tomate. - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Yogur - Pan ecológico y agua 24.31 gr (14%) prot - 22.10 gr (31%) lip (A.G. sat 6,11) 88.99 gr (58%) HC (azúcares 9,46) - 583.45 Kcal	05-06 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Merluza en salsa de champiñones - Ensalada de lechuga, espárragos y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 23.09 gr (14%) prot - 22.55 gr (32%) lip (A.G. sat 3,05) 90.71 gr (58%) HC (azúcares 18,09) 606.55 Kcal	06-06 - Crema de calabaza. - Albóndigas de vacuno y ave al horno con tomate. - Arroz salteado con cebolla y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.33 gr (12%) prot - 22.68 gr (31%) lip (A.G. sat 3,92) 84.44 gr (58%) HC (azúcares 13,96) 577.63 Kcal	07-06 - Cazuela de fideos y merluza - Tortilla francesa. - Ensalada de lechuga, tomate, pepino, maíz. - Fruta de temporada - Pan integral y agua 20.66 gr (12%) prot - 26.97 gr (34%) lip (A.G. sat 2,62) 82.26 gr (58%) HC (azúcares 17,61) 597.67 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				
Revuelto de verduras y huevo. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con verduras. Fruta: Fruta	Tortilla francesa con menestra. Postre: Fruta	Lenguado a la plancha con arroz salteado. Postre: Fruta	Magro con tomate a la plancha con ensalada. Postre: Fruta
10-06 - Potaje de alubias blancas con acelgas - Pollo asado. - Pisto salteado de berenjenas y calabacín. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 26.09 gr (15%) prot - 21.31 gr (30%) lip (A.G. sat 2,60) 84.55 gr (58%) HC (azúcares 10,28) 600.83 Kcal	11-06 - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Ensalada lechuga, maíz, tomate y zanahoria - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 20.61 gr (12%) prot - 20.82 gr (32%) lip (A.G. sat 2,69) 81.96 gr (58%) HC (azúcares 18,38) 576.35 Kcal	12-06 - Macarrones boloñesa (con ternera y tomate). - Huevo cocido - Judías verdes salteadas con cebolla y ajo - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 22.19 gr (14%) prot - 20.05 gr (31%) lip (A.G. sat 3,00) 83.98 gr (58%) HC (azúcares 9,60) 588.15 Kcal	13-06 - Sopa juliana con calabaza, apio, puerro, nabo - Anillas de calamar al horno - Arroz cocido con cebolla - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 17.48 gr (12%) prot - 23.85 gr (31%) lip (A.G. sat 3,12) 82.70 gr (58%) HC (azúcares 21,96) 602.30 Kcal	14-06 - Puchero de garbanzos y verduras - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, col y tomate - Fruta de temporada - Pan integral y agua 19.30 gr (14%) prot - 23.43 gr (32%) lip (A.G. sat 1,24) 82.27 gr (58%) HC (azúcares 17,86) 603.18 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				
Merluza al horno con ensalada. Postre: Fruta	Verduras salteadas con huevo a la plancha. Postre: Fruta	Pollo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Arroz a la cubana con huevo. Postre: Fruta	Salteados de verduras con chuleta a la plancha. Postre: Fruta
17-06 - Arroz cocido con tomate frito - Abadejo a la vinagreta - Zanahoria salteada con cebolla - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.83 gr (12%) prot - 22.24 gr (32%) lip (A.G. sat 2,69) 87.65 gr (58%) HC (azúcares 22,44) 592.76 Kcal	18-06 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido - Espaguetis con tomate y champiñón - Yogur - Pan ecológico y agua 22.93 gr (14%) prot - 22.52 gr (31%) lip (A.G. sat 6,12) 87.24 gr (58%) HC (azúcares 9,20) 606.65 Kcal	19-06 - Lentejas con patata y verdura - Tortilla francesa. - Picadillo de tomate y maíz. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.62 gr (12%) prot - 23.31 gr (32%) lip (A.G. sat 2,33) 85.56 gr (58%) HC (azúcares 18,59) 608.99 Kcal	20-06 - Crema de zanahoria ecológica - Cinta de lomo de cerdo asada - Patatas cocidas. - Fruta de temporada - Pan ecológico y agua 19.80 gr (12%) prot - 23.66 gr (32%) lip (A.G. sat 1,91) 80.90 gr (58%) HC (azúcares 14,25) 601.43 Kcal	21-06 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Atún al horno con tomate. - Ensalada de lechuga, zanahoria y col - Fruta de temporada - Pan integral y agua 25.44 gr (14%) prot - 21.57 gr (32%) lip (A.G. sat 1,97) 80.87 gr (58%) HC (azúcares 12,01) 592.54 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 con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con guisantes salteados. Postre: Fruta	Filete de ternera con guisantes salteados. Postre: Fruta	Pescado al horno con pasta salteada. Postre: Fruta	Tortilla con menestra. Postre: Fruta

VACACIONES DE VERANO

Correo de contacto:
comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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