

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06-05 - Lentejas con patatas y verduras - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Guisantes salteados - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 23.11 gr (13%) prot - 19.76 gr (30%) lip (A.G. sat 2,38) 83.91 gr (58%) HC (azúcares 18,48) 586.19 Kcal	07-05 - Arroz cocido con tomate frito y verduras - Tortilla francesa. - Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 16.98 gr (12%) prot - 27.34 gr (34%) lip (A.G. sat 2,64)-82.86 gr (58%) HC (azúcares 17,64) 576.86 Kcal	08-05 - Macarrones boloñesa (con ternera y tomate). - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, pepino y remolacha - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 23.05 gr (13%) prot - 20.71 gr (31%) lip (A.G. sat 3,93)-87.79 gr (58%) HC (azúcares 9,38) 579.90 Kcal	09-05 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Abadejo al horno a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla, ajo...) - Picadillo de tomate con maíz - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 25.08 gr (14%) prot - 19.52 gr (30%) lip (A.G. sat 2,37)-87.41 gr (58%) HC (azúcares 13,14) 592.18 Kcal	10-05 - Crema de zanahorias - Albóndigas de vacuno y ave al horno con tomate. - Patatas cocidas. - Fruta del tiempo - Pan integral y agua 18.88 gr (12%) prot - 24.52 gr (33%) lip (A.G. sat 4,20)-84.88 gr (58%) HC (azúcares 21,85) 592.23 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				
Huevo a la plancha con ensalada. Postre: Fruta	Filete de ternera con menestra. Postre: Fruta	Magro con tomate con menestra. Postre: Fruta	Revuelto de verduras y setas con huevo. Postre: Fruta	Pasta salteada con filete de lenguado. Postre: Fruta
13-05 - Potaje de alubias blancas con acelgas - Atún (sin piel ni espinas) encebollado al horno. - Judías verdes salteadas. - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 24.55 gr (14%) prot - 22.97 gr (31%) lip (A.G. sat 2,37) 80.72 gr (58%) HC (azúcares 20,4) 606.38 Kcal	14-05 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo cocido - Espaguetis con tomate. - Yogur - Pan ecológico y agua 23.03 gr (13%) prot - 21.23 gr (31%) lip (A.G. sat 6,04) 87.84 gr (58%) HC (azúcares 9,31) 604.65 Kcal	15-05 - Crema de apio, zanahoria y nabo. - Pollo asado - Arroz salteado con cebolla - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 21.14 gr (13%) prot - 19.76 gr (30%) lip (A.G. sat 2,38) 83.13 gr (58%) HC (azúcares 18,85) 582.51 Kcal	16-05 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Merluza a la plancha en salsa de champiñones. - Ensalada de tomate, zanahoria y maíz - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 20.95 gr (12%) prot - 21.88 gr (31%) lip (A.G. sat 3,05) lip 86.14 gr (58%) HC (azúcares 22,09) 603.99 Kcal	17-05 - Cazuela de garbanzos y merluza - Tortilla de patatas - Berenjenas salteadas - Fruta del tiempo - Pan integral y agua 17.10 gr (12%) prot - 22.81 gr (32%) lip (A.G. sat 1,18) 86.61 gr (58%) HC (azúcares 17,12) 594.37 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
20-05 - Lentejas - Delicias de bacalao (sin piel ni espinas) al horno - Pisto salteado de berenjenas y calabacín. - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 22.74 gr (14%) prot - 20.17 gr (30%) lip (A.G. sat 2,33) 92.01 gr (59%) HC (azúcares 17,84) 604.21 Kcal	21-05 - Cazuela de patatas y verduras (tomate, pimiento...) - Tortilla francesa. - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 18.10 gr (12%) prot - 23.77 gr (32%) (A.G. sat 2,28) lip 85.20 gr (58%) HC (azúcares 18,87) 604.32 Kcal	22-05 - Coditos con tomate y setas - Huevo cocido - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Yogur - Pan ecológico y agua 23.66 gr (14%) prot - 19.72 gr (30%) lip (A.G. sat 5,79) 90.09 gr (59%) HC (azúcares 9,81) 595.55 Kcal	23-05 - Crema de zanahoria - Cinta de lomo de cerdo asada - Arroz cocido - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 17.44 gr (12%) prot - 25.12 gr (33%) lip (A.G. sat 2,20) 84.84 gr (58%) HC (azúcares 21,67) 621.93 Kcal	24-05 - Cocido malagueño de garbanzos y verduras (zanahoria, cebolla...) - Fogonero a la plancha en salsa de tomate. - Ensalada de lechuga, espárragos y tomate - Fruta del tiempo - Pan integral y agua 24.62 gr (14%) prot - 22.35 gr (32%) lip (A.G. sat 2,69) 88.07 gr (58%) HC (azúcares 10,77) 586.68 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	Chuleta de cerdo a la plancha con coles de Bruselas salteadas. Postre: Fruta	Pollo asado con judías verdes salteadas. Postre: Fruta	Merluza al horno con arroz con tomate. Postre: Fruta	Salteados de verduras y huevo. Postre: Fruta
27-05 - Cazuela de arroz con verduras (tomate, pimiento...) - Tortilla de patatas - Menestra salteada de zanahorias, judías verdes y guisantes - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 16.84 gr (12%) prot - 21.29 gr (30%) lip (A.G. sat 1,08) 83.90 gr (58%) HC (azúcares 10,83) 588.02 Kcal	28-05 - Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y huevo cocido. - Espirales con tomate y jamón - Yogur - Pan ecológico y agua 22.68 gr (14%) prot - 24.30 gr (32%) lip (A.G. sat 6,41) 81.74 gr (58%) HC (azúcares 9,18) 608.55 Kcal	29-05 - Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla...) - Tacos de rosada (sin piel ni espinas) al horno. - Calabacín salteado. - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 22.53 gr (14%) prot - 20.08 gr (30%) lip (A.G. sat 2,76) 80.48 gr (58%) HC (azúcares 21,24) 589.37 Kcal	30-05 - Crema de apio, zanahoria y nabo. - Hamburguesas de pollo al horno encebollado - Patatas cocidas - Fruta del tiempo - Pan ecológico y agua 18.83 gr (12%) prot - 22.78 gr (30%) lip (A.G. sat 3,06) 83.79 gr (58%) HC (azúcares 22,27) 603.23 Kcal	31-05 - Potaje de alubias blancas con acelgas - Atún (sin piel ni espinas) encebollado a la plancha. - Tomate picado - Fruta del tiempo - Pan integral y agua 22.70 gr (14%) prot - 23.09 gr (32%) lip (A.G. sat 2,37) 82.44 gr (58%) HC (azúcares 18,60) 605.58 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 guisantes salteados. Postre: Fruta	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Bacalao con tomate con pasta salteada. Postre: Fruta	Tortilla con menestra. Postre: Fruta

Correo de contacto:
comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS

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