



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

enero 2020

Tipo Menu: MENÚ ENERO FDSM

Nº Regit.: 755

Nota: Diariamente el menú irá acompañado de ensalada.
La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada.
Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011).
En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma.

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



13 ARROZ BLANCO CON TOMATE
(Arroz y salsa de tomate)

ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS
(Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
SOPA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	726 Kcal	30,20g	88,68g	27,94g

20 PICADILLO DE TOMATE
(Tomate y pescado)

COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS
(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	632 Kcal	21,05g	80,44g	32,86g

27 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES
(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
SOPA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	648 Kcal	19,09g	84,07g	47,07g

14 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES
(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

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

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
ENSALADA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	615 Kcal	21,21g	85,80g	36,21g

21 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA
(Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)

CROQUETAS DE JAMÓN CON LECHUGA
(croqueta de jamón y lechuga)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
SOPA PASTA+QUESO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	613 Kcal	19,53g	81,70g	21,01g

28 HABICHUELAS CON VERDURAS
(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

MERLUZA FRITA CON JUDÍAS
(Pescado y judías)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
PASTA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	658 Kcal	18,10g	90,14g	37,65g

08 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo)

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

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	606 Kcal	20,62g	74,61g	31,39g

15 POTAJE DE GARBANZOS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA
(Huevo liquido pasterizado, atún, lechuga)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+PESCADO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	655 Kcal	22,23g	86,86g	27,75g

22 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

SALCHICHA DE SALMÓN AL HORNO CON TOM
(Salchicha de salmón, tomate y maíz)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+QUESO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	668 Kcal	21,79g	86,95g	35,57g

29 ENSALADA MIXTA
(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)

MACARRONES BOLOÑESA
(Pasta, tomate, pollo)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	709 Kcal	28,94g	86,48g	26,03g

09 ESTOFADO DE PATATA CON POTA
(Patata, molusco, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes)

LOMO ADOBADO HORNO CON TOMATE NATUR
(Lomo cerdo, tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	611 Kcal	13,91g	66,31g	42,64g

16 ENSALADA PRIMAVERA
(Lechuga, tomate, maíz, zanahoria)

ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO
(Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	717 Kcal	16,52g	98,97g	20,66g

23 CAZUELA DE FIDEOS
(Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)

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

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ARROZ+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	671 Kcal	21,27g	91,33g	29,33g

30 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO
(Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)

EMPANADILLAS ATÚN HORNO CON LECHUGA
(empanadilla atún, lechuga y maíz)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	748 Kcal	24,20g	92,23g	31,74g

10 SOPA DE PICADILLO
(Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)

TORTILLA PATATA CON LECHUGA Y ZANAHOR
(Tortilla de patata con lechuga y zanahoria)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+CARNE+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	679 Kcal	19,72g	108,57g	25,55g

17 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA
(Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)

PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI
(Pechuga de pollo y patata cocida)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+QUESO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	661 Kcal	17,93g	89,88g	33,90g

24 ARROZ TRES DELICIAS
(Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)

ATUN EN SALSA DE TOMATE
(Pescado, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+HUEVO+YOGUR

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	681 Kcal	23,64g	94,08g	28,94g

31 SOPA DE ALBÓNDIGAS
(Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMAT
(Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	605 Kcal	22,05g	83,72g	20,69g