



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

Nota:

enero 2020

Tipo Menu: MENÚ ALERGIAS FDSM

Nº Regit.: 758

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	638 Kcal	24,02g	93,35g	16,07g

20 PICADILLO DE TOMATE (Tomate y pescado)

COCIDO ANDALUZ

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	703 Kcal	21,24g	95,48g	38,31g

27 CREMA DE VERDURAS

CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	997 Kcal	60,64g	76,90g	36,99g

14 CREMA DE CALABACÍN

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	514 Kcal	17,36g	73,61g	31,23g

21 ESTOFADO PATATAS C/ POLLO (Patata, pollo, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	438 Kcal	7,97g	66,35g	19,54g

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

MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	603 Kcal	15,15g	88,91g	33,30g

08 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

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

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	587 Kcal	14,05g	85,48g	33,37g

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

SOLOMILLO ASADO CON PATATAS

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	802 Kcal	32,13g	89,53g	42,27g

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

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ
(Pescado, lechuga y maíz)

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	616 Kcal	18,15g	83,94g	33,75g

29 ENSALADA MIXTA (A)

MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

PAN INTEGRAL FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	128 Kcal	0,61g	29,23g	3,07g

09 ESTOFADO DE POTA (patatas, pota, zanahoria, pimientos verdes, tomate, cebollas, ajos) LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	612 Kcal	19,40g	64,72g	35,12g

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

ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	654 Kcal	4,59g	84,52g	14,78g

23 SOPA DE CAZUELA

CINTA DE LOMO AL HORNO CON JUDÍAS
(Cinta de lomo, judías)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	619 Kcal	13,92g	64,06g	34,96g

30 COCIDO ANDALUZ

SALCHICHAS DE POLLO CON ZANAHORIA (A)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	767 Kcal	21,87g	104,81g	42,27g

10 SOPA DE POLLO

CAELLA AL HORNO CON PATATAS PANADERA
Pescado y patata

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	1.262 Kcal	22,60g	158,51g	79,95g

17 SOPA DE PESCADO

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

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	276 Kcal	5,90g	39,94g	17,93g

24 ARROZ CON DELICIAS

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

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	1.126 Kcal	35,84g	165,83g	42,38g

31 SOPA DE ARROZ Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)

PEZ A LA CORDOBESA
(Pescado, cebolla, pimiento verde, tomate, ajos)

PAN BLANCO FRUTA
Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	343 Kcal	10,82g	35,16g	27,22g