



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

mayo 2019

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 648

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada
La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES																																																		
		01 CREMA DE CALABACÍN CARNE EN SALSAS TOMATE CON PATATA COCI PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>990 Kcal</td> <td>57,88g</td> <td>81,05g</td> <td>37,06g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		990 Kcal	57,88g	81,05g	37,06g	02 ARROZ CON DELICIAS PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimiento verde, tomate, ajos) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>697 Kcal</td> <td>19,73g</td> <td>95,43g</td> <td>37,93g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		697 Kcal	19,73g	95,43g	37,93g	03 COCIDO ANDALUZ MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacin, berenjena, patata, cebolla y pimiento) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>694 Kcal</td> <td>17,00g</td> <td>95,53g</td> <td>44,14g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		694 Kcal	17,00g	95,53g	44,14g																				
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	990 Kcal	57,88g	81,05g	37,06g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	697 Kcal	19,73g	95,43g	37,93g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	694 Kcal	17,00g	95,53g	44,14g																																																		
06 SOPA DE CAZUELA LOMO ASADO CON JUDÍAS PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>405 Kcal</td> <td>7,10g</td> <td>62,93g</td> <td>18,54g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		405 Kcal	7,10g	62,93g	18,54g	07 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>465 Kcal</td> <td>5,88g</td> <td>85,44g</td> <td>22,36g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		465 Kcal	5,88g	85,44g	22,36g	08 PICADILLO DE PATATA (A) (Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA Pescado, arroz. PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>627 Kcal</td> <td>15,25g</td> <td>99,24g</td> <td>32,17g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		627 Kcal	15,25g	99,24g	32,17g	09 ARROZ BLANCO POLLO ASADO CON PATATA COCIDA Pollo asado al horno con patata cocida PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>591 Kcal</td> <td>19,12g</td> <td>95,34g</td> <td>26,76g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		591 Kcal	19,12g	95,34g	26,76g	10 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) FLETÁN AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHO PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>524 Kcal</td> <td>8,76g</td> <td>92,80g</td> <td>23,96g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		524 Kcal	8,76g	92,80g	23,96g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	405 Kcal	7,10g	62,93g	18,54g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	465 Kcal	5,88g	85,44g	22,36g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	627 Kcal	15,25g	99,24g	32,17g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	591 Kcal	19,12g	95,34g	26,76g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	524 Kcal	8,76g	92,80g	23,96g																																																		
13 ENSALADA DE HÉLICES C/ TOMATE Y ESPÍ CARNE EN SALSAS CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>334 Kcal</td> <td>15,21g</td> <td>36,78g</td> <td>13,37g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		334 Kcal	15,21g	36,78g	13,37g	14 ESTOFADO DE POTA (patatas, pota, zanahoria, pimientos verdes, tomate, cebollas, ajos) QUESO FRESCO (sin lactosa) CON TOMATE NA PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>536 Kcal</td> <td>15,49g</td> <td>66,49g</td> <td>20,94g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		536 Kcal	15,49g	66,49g	20,94g	15 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>764 Kcal</td> <td>27,08g</td> <td>92,83g</td> <td>58,92g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		764 Kcal	27,08g	92,83g	58,92g	16 SOPA DE ARROZ (Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla) PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCI (Pechuga de pollo y patata cocida) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>276 Kcal</td> <td>5,90g</td> <td>39,94g</td> <td>17,93g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		276 Kcal	5,90g	39,94g	17,93g	17 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) SALMÓN AL HONO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>629 Kcal</td> <td>18,34g</td> <td>86,53g</td> <td>34,14g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		629 Kcal	18,34g	86,53g	34,14g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	334 Kcal	15,21g	36,78g	13,37g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	536 Kcal	15,49g	66,49g	20,94g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	764 Kcal	27,08g	92,83g	58,92g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	276 Kcal	5,90g	39,94g	17,93g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	629 Kcal	18,34g	86,53g	34,14g																																																		
20 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE AVE CON TOMATE PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>618 Kcal</td> <td>30,93g</td> <td>71,56g</td> <td>14,95g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		618 Kcal	30,93g	71,56g	14,95g	21 MACARRONES DE MAIZ CON TOMATE ABADENO EN SALSAS MARINERA Pescado, guisantes. PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>305 Kcal</td> <td>10,77g</td> <td>37,40g</td> <td>14,83g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		305 Kcal	10,77g	37,40g	14,83g	22 SOPA DE PESCADO SOLOMILLO PLANCHA CON TOMATE NATURAL PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>128 Kcal</td> <td>0,61g</td> <td>29,23g</td> <td>3,07g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		128 Kcal	0,61g	29,23g	3,07g	23 COCIDO ANDALUZ TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>788 Kcal</td> <td>16,73g</td> <td>119,89g</td> <td>46,12g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		788 Kcal	16,73g	119,89g	46,12g	24 ARROZ CON DELICIAS POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>681 Kcal</td> <td>19,37g</td> <td>94,17g</td> <td>34,77g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		681 Kcal	19,37g	94,17g	34,77g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	618 Kcal	30,93g	71,56g	14,95g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	305 Kcal	10,77g	37,40g	14,83g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	128 Kcal	0,61g	29,23g	3,07g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	788 Kcal	16,73g	119,89g	46,12g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	681 Kcal	19,37g	94,17g	34,77g																																																		
27 SOPA DE POLLO MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacin, berenjena, patata, cebolla y pimiento) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>1.176 Kcal</td> <td>17,21g</td> <td>154,93g</td> <td>75,65g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		1.176 Kcal	17,21g	154,93g	75,65g	28 ESTOFADO DE PATATAS PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimiento verde, tomate, ajos) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>758 Kcal</td> <td>44,42g</td> <td>59,78g</td> <td>33,75g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		758 Kcal	44,42g	59,78g	33,75g	29 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO CON JUDÍAS (Pollo, judías verdes, ajo) PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>574 Kcal</td> <td>25,60g</td> <td>58,15g</td> <td>24,68g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		574 Kcal	25,60g	58,15g	24,68g	30 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) FOGONERO EN SALSAS DE CALABACÍN Pescado, cebolla, calabacin, tomate, ajo. PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>742 Kcal</td> <td>27,12g</td> <td>92,68g</td> <td>34,39g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		742 Kcal	27,12g	92,68g	34,39g	31 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA C/ TOMATE NA PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <td>Valor Nutric.</td> <td>Energía</td> <td>Grasas</td> <td>H.Carb.</td> <td>Proteína</td> </tr> <tr> <td></td> <td>493 Kcal</td> <td>11,27g</td> <td>76,34g</td> <td>23,51g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		493 Kcal	11,27g	76,34g	23,51g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	1.176 Kcal	17,21g	154,93g	75,65g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	758 Kcal	44,42g	59,78g	33,75g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	574 Kcal	25,60g	58,15g	24,68g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	742 Kcal	27,12g	92,68g	34,39g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	493 Kcal	11,27g	76,34g	23,51g																																																		