



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

mayo 2019

Tipo Menu: MENU COLEGIOS (CALIENTES)

Nº Regit.: 647

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada
Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (Reglamento 1169/2011)
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 CON PICATOSTES (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) CARNE CON TOMATE CON MENESTRA (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, quisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos) PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA Valor Nutric. Energía 643 Kcal Grasas 22,45g H.Carb. 86,14g Proteína 25,15g	02 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata) TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO (Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo). PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO +FRUTA Valor Nutric. Energía 641 Kcal Grasas 18,53g H.Carb. 106,10g Proteína 16,67g	03 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA Valor Nutric. Energía 628 Kcal Grasas 20,90g H.Carb. 71,53g Proteína 39,72g
06 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA Lomo adobado al horno con lechuga y zanahoria. PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+YOGUR Valor Nutric. Energía 643 Kcal Grasas 16,09g H.Carb. 77,78g Proteína 48,42g	07 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate) PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+FRUTA Valor Nutric. Energía 699 Kcal Grasas 20,86g H.Carb. 99,78g Proteína 30,54g	08 PICADILLO ANDALUZ (Patata, judías verdes, zanahoria, maíz, atún) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA Pescado, arroz. PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA Valor Nutric. Energía 675 Kcal Grasas 29,13g H.Carb. 77,05g Proteína 26,00g	09 ARROZ A LA CUBANA (Arroz y salsa de tomate) POLLO ASADO CON PATATA COCIDA Pollo asado al horno con patata cocida PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+FRUTA Valor Nutric. Energía 673 Kcal Grasas 20,80g H.Carb. 109,02g Proteína 29,17g	10 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA (Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena SOPA PASTA+QUESO+FRUTA Valor Nutric. Energía 685 Kcal Grasas 20,33g H.Carb. 98,95g Proteína 31,92g
13 ENSALADA DE PASTA (Pasta, zanahoria, maíz, guisante) CARNE EN SALSAS CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+YOGUR Valor Nutric. Energía 698 Kcal Grasas 35,57g H.Carb. 75,51g Proteína 20,67g	14 ESTOFADO DE PATATA CON POTA (Patata, molusco, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes) QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL Queso y tomate PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena ARROZ+CARNE+FRUTA Valor Nutric. Energía 619 Kcal Grasas 18,74g H.Carb. 71,80g Proteína 25,65g	15 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate) PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA Valor Nutric. Energía 627 Kcal Grasas 18,04g H.Carb. 88,69g Proteína 38,06g	16 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate) TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+FRUTA Valor Nutric. Energía 668 Kcal Grasas 18,00g H.Carb. 105,19g Proteína 25,70g	17 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo) SALMÓN AL HONO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena SOPA +CARNE+FRUTA Valor Nutric. Energía 649 Kcal Grasas 24,90g H.Carb. 75,66g Proteína 32,16g
20 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+YOGUR Valor Nutric. Energía 641 Kcal Grasas 26,42g H.Carb. 79,32g Proteína 25,70g	21 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado) ABADEJO EN SALSAS MARINERA Pescado, guisantes. PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA Valor Nutric. Energía 717 Kcal Grasas 26,10g H.Carb. 91,20g Proteína 30,98g	22 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO (Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo). PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+FRUTA Valor Nutric. Energía 620 Kcal Grasas 21,35g H.Carb. 83,72g Proteína 19,95g	23 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+HUEVO+FRUTA Valor Nutric. Energía 702 Kcal Grasas 16,21g H.Carb. 102,85g Proteína 39,63g	24 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+FRUTA Valor Nutric. Energía 685 Kcal Grasas 18,39g H.Carb. 99,09g Proteína 34,90g
27 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+FRUTA Valor Nutric. Energía 595 Kcal Grasas 21,43g H.Carb. 82,98g Proteína 20,45g	28 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos) PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO +FRUTA Valor Nutric. Energía 627 Kcal Grasas 23,14g H.Carb. 59,24g Proteína 39,67g	29 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado) POLLO ASADO CON JUDÍAS (Pollo, judías verdes, ajo) PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA Valor Nutric. Energía 596 Kcal Grasas 15,94g H.Carb. 83,08g Proteína 28,59g	30 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) FOGONERO EN SALSAS DE CALABACÍN Pescado, cebolla, calabacín, tomate, ajo. PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+CARNE+FRUTA Valor Nutric. Energía 742 Kcal Grasas 27,12g H.Carb. 92,68g Proteína 34,39g	31 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) TORTILLA FRANCESA C/ TOMATE NATURAL Tortilla francesa al horno con tomate natural PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+YOGUR Valor Nutric. Energía 664 Kcal Grasas 24,66g H.Carb. 81,14g Proteína 31,12g