



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

febrero 2019

Tipo Menu: MENU ALERGIAS

Nº Regit.: 618

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 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLANCO PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>702 Kcal</td> <td>17,44g</td> <td>107,18g</td> <td>32,04g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		702 Kcal	17,44g	107,18g	32,04g																																								
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	702 Kcal	17,44g	107,18g	32,04g																																																		
04 SOPA DE CAZUELA ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA (A) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>581 Kcal</td> <td>19,65g</td> <td>71,98g</td> <td>25,37g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		581 Kcal	19,65g	71,98g	25,37g	05 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>641 Kcal</td> <td>16,76g</td> <td>92,66g</td> <td>34,43g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		641 Kcal	16,76g	92,66g	34,43g	06 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>613 Kcal</td> <td>15,21g</td> <td>69,72g</td> <td>26,76g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		613 Kcal	15,21g	69,72g	26,76g	07 CREMA DE CALABACÍN PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>544 Kcal</td> <td>16,34g</td> <td>72,02g</td> <td>29,43g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		544 Kcal	16,34g	72,02g	29,43g	08 COCIDO ANDALUZ LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL (Cinta de lomo de cerdo, tomate natural) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>737 Kcal</td> <td>19,74g</td> <td>93,98g</td> <td>53,27g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		737 Kcal	19,74g	93,98g	53,27g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	581 Kcal	19,65g	71,98g	25,37g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	641 Kcal	16,76g	92,66g	34,43g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	613 Kcal	15,21g	69,72g	26,76g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	544 Kcal	16,34g	72,02g	29,43g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	737 Kcal	19,74g	93,98g	53,27g																																																		
11 SOPA DE POLLO FOGONERO EN SALSA DE CALABACÍN PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>1.245 Kcal</td> <td>24,42g</td> <td>157,61g</td> <td>73,07g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		1.245 Kcal	24,42g	157,61g	73,07g	12 ESTOFADO DE PATATAS POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>705 Kcal</td> <td>42,12g</td> <td>58,11g</td> <td>26,46g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		705 Kcal	42,12g	58,11g	26,46g	13 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>752 Kcal</td> <td>23,02g</td> <td>98,48g</td> <td>63,05g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		752 Kcal	23,02g	98,48g	63,05g	14 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE SOLOMILLO ASADO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>510 Kcal</td> <td>4,26g</td> <td>79,41g</td> <td>12,77g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		510 Kcal	4,26g	79,41g	12,77g	15 SOPA DE CAZUELA LOMO ASADO CON JUDÍAS PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>405 Kcal</td> <td>7,10g</td> <td>62,93g</td> <td>18,54g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		405 Kcal	7,10g	62,93g	18,54g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	1.245 Kcal	24,42g	157,61g	73,07g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	705 Kcal	42,12g	58,11g	26,46g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	752 Kcal	23,02g	98,48g	63,05g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	510 Kcal	4,26g	79,41g	12,77g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	405 Kcal	7,10g	62,93g	18,54g																																																		
18 ARROZ BLANCO MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>672 Kcal</td> <td>24,44g</td> <td>93,03g</td> <td>21,88g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		672 Kcal	24,44g	93,03g	21,88g	19 COCIDO ANDALUZ BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>810 Kcal</td> <td>25,20g</td> <td>100,49g</td> <td>70,99g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		810 Kcal	25,20g	100,49g	70,99g	20 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE POLLO C/ LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>343 Kcal</td> <td>9,72g</td> <td>59,69g</td> <td>7,20g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		343 Kcal	9,72g	59,69g	7,20g	21 SOPA SALMÓN CONFITADO C/ LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>141 Kcal</td> <td>0,80g</td> <td>31,82g</td> <td>3,46g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g	22 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) ABADEJO EN SALSA MARINERA PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>696 Kcal</td> <td>17,72g</td> <td>99,69g</td> <td>37,83g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		696 Kcal	17,72g	99,69g	37,83g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	672 Kcal	24,44g	93,03g	21,88g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	810 Kcal	25,20g	100,49g	70,99g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	343 Kcal	9,72g	59,69g	7,20g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	696 Kcal	17,72g	99,69g	37,83g																																																		
25 SOPA DE CAZUELA PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>541 Kcal</td> <td>14,47g</td> <td>63,76g</td> <td>34,03g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		541 Kcal	14,47g	63,76g	34,03g	26 ARROZ CON DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>629 Kcal</td> <td>18,07g</td> <td>94,71g</td> <td>25,57g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		629 Kcal	18,07g	94,71g	25,57g	27 CREMA DE ZANAHORIAS CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCIDA PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>1.052 Kcal</td> <td>69,90g</td> <td>71,78g</td> <td>35,50g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		1.052 Kcal	69,90g	71,78g	35,50g	28 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) FLETÁN AL HORNO CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteina</th> </tr> <tr> <td></td> <td>473 Kcal</td> <td>9,35g</td> <td>80,19g</td> <td>18,66g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina		473 Kcal	9,35g	80,19g	18,66g											
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	541 Kcal	14,47g	63,76g	34,03g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	629 Kcal	18,07g	94,71g	25,57g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	1.052 Kcal	69,90g	71,78g	35,50g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina																																																		
	473 Kcal	9,35g	80,19g	18,66g																																																		