



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

febrero 2019

Tipo Menu: MENU FDSM

Nº Regit.: 617

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 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLANCO PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</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.	Proteína		702 Kcal	17,44g	107,18g	32,04g																																								
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	702 Kcal	17,44g	107,18g	32,04g																																																		
04 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>638 Kcal</td> <td>22,15g</td> <td>79,65g</td> <td>28,37g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		638 Kcal	22,15g	79,65g	28,37g	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 YOGUR Sugerencia para Cena ARROZ+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>685 Kcal</td> <td>19,01g</td> <td>93,72g</td> <td>37,66g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		685 Kcal	19,01g	93,72g	37,66g	06 MACARRONES CON ATÚN (Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate) PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+YOGUR <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>648 Kcal</td> <td>21,86g</td> <td>82,08g</td> <td>30,85g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		648 Kcal	21,86g	82,08g	30,85g	07 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) PEZ A LA CORDOBESA (Pescado, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>610 Kcal</td> <td>18,20g</td> <td>84,65g</td> <td>31,38g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		610 Kcal	18,20g	84,65g	31,38g	08 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>553 Kcal</td> <td>14,25g</td> <td>80,03g</td> <td>26,81g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		553 Kcal	14,25g	80,03g	26,81g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	638 Kcal	22,15g	79,65g	28,37g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	685 Kcal	19,01g	93,72g	37,66g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	648 Kcal	21,86g	82,08g	30,85g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	610 Kcal	18,20g	84,65g	31,38g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	553 Kcal	14,25g	80,03g	26,81g																																																		
11 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate) FOGONERO EN SALSA DE CALABACÍN PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>694 Kcal</td> <td>23,57g</td> <td>95,51g</td> <td>28,70g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		694 Kcal	23,57g	95,51g	28,70g	12 ESTOFADO DE PATATA CON POTA (Patata, molusco, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo) PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena SOPA PASTA+QUESO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>647 Kcal</td> <td>18,77g</td> <td>68,50g</td> <td>35,04g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		647 Kcal	18,77g	68,50g	35,04g	13 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate) PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+YOGUR <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>615 Kcal</td> <td>13,98g</td> <td>94,34g</td> <td>42,19g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		615 Kcal	13,98g	94,34g	42,19g	14 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado) TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA (Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>706 Kcal</td> <td>27,28g</td> <td>94,36g</td> <td>25,82g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		706 Kcal	27,28g	94,36g	25,82g	15 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) LOMO ADOBADO HORNO C/ JUDÍAS (Lomo cerdo, judías verdes) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>666 Kcal</td> <td>19,04g</td> <td>78,05g</td> <td>46,94g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		666 Kcal	19,04g	78,05g	46,94g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	694 Kcal	23,57g	95,51g	28,70g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	647 Kcal	18,77g	68,50g	35,04g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	615 Kcal	13,98g	94,34g	42,19g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	706 Kcal	27,28g	94,36g	25,82g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	666 Kcal	19,04g	78,05g	46,94g																																																		
18 ARROZ A LA CUBANA (Arroz y salsa de tomate) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena PASTA+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>640 Kcal</td> <td>22,31g</td> <td>87,96g</td> <td>22,22g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		640 Kcal	22,31g	87,96g	22,22g	19 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate) PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>711 Kcal</td> <td>26,96g</td> <td>81,48g</td> <td>35,32g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		711 Kcal	26,96g	81,48g	35,32g	20 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA Y TOMATE NATURAL. PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>615 Kcal</td> <td>25,43g</td> <td>76,41g</td> <td>24,53g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		615 Kcal	25,43g	76,41g	24,53g	21 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+YOGUR <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>744 Kcal</td> <td>27,37g</td> <td>101,31g</td> <td>27,34g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		744 Kcal	27,37g	101,31g	27,34g	22 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo) ABADEJO EN SALSA MARINERA PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>668 Kcal</td> <td>23,52g</td> <td>80,78g</td> <td>33,01g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		668 Kcal	23,52g	80,78g	33,01g
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	640 Kcal	22,31g	87,96g	22,22g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	711 Kcal	26,96g	81,48g	35,32g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	615 Kcal	25,43g	76,41g	24,53g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	744 Kcal	27,37g	101,31g	27,34g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	668 Kcal	23,52g	80,78g	33,01g																																																		
25 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos y cebolla) PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>615 Kcal</td> <td>18,22g</td> <td>75,39g</td> <td>38,20g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		615 Kcal	18,22g	75,39g	38,20g	26 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata) MERLUZA EMPANADA CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL (Merluza empanada frita con lechuga y tomate natural) PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena PASTA+HUEVO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>683 Kcal</td> <td>15,51g</td> <td>115,51g</td> <td>24,76g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		683 Kcal	15,51g	115,51g	24,76g	27 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado) CARNE CON TOMATE CON MENESTRA (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos) PAN INTEGRAL FRUTA Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>643 Kcal</td> <td>22,45g</td> <td>86,14g</td> <td>25,15g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		643 Kcal	22,45g	86,14g	25,15g	28 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla) TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz) PAN BLANCO FRUTA Sugerencia para Cena SOPA PASTA+QUESO+FRUTA <table border="1"> <tr> <th>Valor Nutric.</th> <th>Energia</th> <th>Grasas</th> <th>H.Carb.</th> <th>Proteína</th> </tr> <tr> <td></td> <td>583 Kcal</td> <td>16,14g</td> <td>88,36g</td> <td>21,29g</td> </tr> </table>	Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína		583 Kcal	16,14g	88,36g	21,29g											
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	615 Kcal	18,22g	75,39g	38,20g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	683 Kcal	15,51g	115,51g	24,76g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	643 Kcal	22,45g	86,14g	25,15g																																																		
Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	583 Kcal	16,14g	88,36g	21,29g																																																		