

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30-11 - Crema de patata, calabacín y zanahoria - Lomo de atún al horno con tomate guisado - Patatas cocidas con aove y sal - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.94%, G: 27.99%, HC: 56.07%, Az: 24.18gr Sal: 2.62gr, AGS: 3.36gr, 630.19 Kcal	01-12 - Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria. - Macarrones con ternera y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 13.87%, G: 35.37%, HC: 50.76%, Az: 22.66gr Sal: 2.50gr, AGS: 5.01gr, 650.83 Kcal	02-12 - Sopa de garbanzos y estrellitas con pollo, patata y zanahoria - Merluza en salsa verde - Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 19.57%, G: 26.15%, HC: 54.28%, Az: 20.97gr Sal: 6.62gr, AGS: 2.66gr, 642.61 Kcal	03-12 - Arroz blanco saiteado con pimiento y zanahorias - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Yogurt - Pan ecológico P: 17.20%, G: 29.69%, HC: 53.10%, Az: 21.65gr Sal: 1.18gr, AGS: 4.27gr, 573.62 Kcal	04-12 - Lentejas guisadas con patatas y zanahoria - Tortilla de patatas. - Verduras al vapor con calabacín, berenjena y cebolla - Fruta de temporada - Pan integral P: 15.38%, G: 28.69%, HC: 55.93%, Az: 18.92gr Sal: 3.01gr, AGS: 2.17gr, 480.92 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con guisantes saiteados. Postre: Fruta	Filete de lenguado con arroz cocido. Postre: Fruta	Revuelto de huevo con menestra. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con judías verdes saiteadas. Postre: Fruta
07-12 FIESTA. Recomendación a padres - Puchero de garbanzos con patata y zanahoria - Tacos de rosada en salsa verde con brocoli y coliflor cocidos - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 16.76%, G: 21.39%, HC: 61.85%, Az: 18.43gr Sal: 7.48gr, AGS: 1.77gr, 482.95 Kcal	08-12 FIESTA. Recomendación a padres - Crema de champiñones - Pavo al ajillo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 16.34%, G: 30.74%, HC: 52.92%, Az: 23.26gr Sal: 2.82gr, AGS: 3.13gr, 569.18 Kcal	09-12 - Cazuela de arroz con pollo y zanahoria - Bacalao frito - Pisto de calabacín, cebolla, pimiento, patata y tomate al horno - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 14.14%, G: 33.12%, HC: 52.74%, Az: 20.89gr Sal: 3.91gr, AGS: 2.93gr, 656.35 Kcal	10-12 - Lentejas guisadas con verduras - Tortilla de patatas. - Ensalada de lechuga y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 15.43%, G: 29.06%, HC: 55.51%, Az: 16.44gr Sal: 2.67gr, AGS: 2.25gr, 475.09 Kcal	11-12 - Ensalada de lechuga, maíz, y huevo duro - Macarrones con tomate - Yogurt - Fruta de temporada P: 15.10%, G: 33.71%, HC: 51.19%, Az: 27.77gr Sal: 0.71gr, AGS: 6.53gr, 628.99 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Estofado de ternera a la plancha con guisantes saiteados. Postre: Fruta	Filete de rosada con pasta saiteado. Postre: Fruta	Tortilla con menestra. Postre: Fruta	Filete de ternera con ensalada. Postre: Fruta
14-12 - Crema de calabaza, zanahoria y patata - Albóndigas de vacuno y pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Patatas cocidas con aove - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 16.83%, G: 32.68%, HC: 50.49%, Az: 20.26gr Sal: 1.55gr, AGS: 4.14gr, 542.00 Kcal	15-12 - Sopa de garbanzos y fideos con pollo, patata y zanahoria - Halibut al horno con salsa de tomillo - Ensalada de lechuga, zanahoria, y maíz - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 17.35%, G: 29.30%, HC: 53.35%, Az: 23.43gr Sal: 2.04gr, AGS: 2.74gr, 633.11 Kcal	16-12 - Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo cocido - Cazuela de arroz con pollo - Yogurt - Pan ecológico P: 12.84%, G: 26.94%, HC: 60.21%, Az: 21.91gr Sal: 1.11gr, AGS: 3.99gr, 619.16 Kcal	17-12 - Potaje de alubias blancas con verduras - Tortilla francesa - Berenjena, pimiento, cebolla, calabacín, patata y tomate - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 17.49%, G: 17.34%, HC: 65.17%, Az: 29.69gr Sal: 1.01gr, AGS: 2.17gr, 486.38 Kcal	18-12 - Espirales con tomate - Jurel al horno con aceite de oliva y perejil - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta de temporada - Pan integral P: 16.24%, G: 39.02%, HC: 44.74%, Az: 22.35gr Sal: 1.70gr, AGS: 7.04gr, 650.92 Kcal
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición
SUGERENCIAS DE CENAS				
Merluza al horno con arroz saiteado. Postre: Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con brócoli al horno. Fruta: Fruta	Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta	Revuelto de verduras y huevo. Postre: Fruta	Pollo asado con guisantes saiteados. Postre: Fruta
21-12 - Lentejas - Salchichas de pavo al horno - Arroz cocido - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 17.19%, G: 34.00%, HC: 48.81%, Az: 16.65gr Sal: 0.94gr, AGS: 3.55gr, 647.61 Kcal	22-12 - Macarrones con tomate - Tortilla de patatas - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta de temporada - Pan ecológico P: 17.87%, G: 31.80%, HC: 50.33%, Az: 20.93gr Sal: 1.95gr, AGS: 2.42gr, 578.72 Kcal	<h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">VACACIONES DE NAVIDAD</h2>		
1º plato 2º plato Guarnición	1º plato 2º plato Guarnición			
SUGERENCIAS DE CENAS				
Tortilla con ensalada. Postre: Fruta	Verduras saiteadas con calamar a la plancha. Postre: Fruta			

Correo de contacto: comedoresmyp@gmail.com

ALÉRGENOS													
GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	CACAHUETES	FRUTOS CÁCARA	SULFITOS	SÉSAMO	APIO	CRUSTÁCEOS	MOLUSCOS	SOJA	MOSTAZA	LEGUMBRES