



Cocinas Mirabueno S.L.
www.gruposercolu.com
info@gruposercolu.es
Tlef. 957 420 238

N.I.F.: B 14956684

R.G.S.A : 26.02234/CO

marzo 2020

Tipo Menu: MENU TRITURADO CALIENTES

Nº Regit.: 792

Nota: 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																																																		
<p>02 HERVIDO TERNERA Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>429 Kcal</td><td>12,28g</td><td>64,82g</td><td>17,05g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g	<p>03 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) HERVIDO PESCADO Hervido de pescado (pescado, patata, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>708 Kcal</td><td>17,95g</td><td>102,92g</td><td>34,97g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		708 Kcal	17,95g	102,92g	34,97g	<p>04 HERVIDO POLLO Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)</p> <p>PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>343 Kcal</td><td>8,47g</td><td>55,32g</td><td>12,90g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		343 Kcal	8,47g	55,32g	12,90g	<p>05 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado) HERVIDO TERNERA Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>707 Kcal</td><td>20,41g</td><td>113,14g</td><td>23,39g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		707 Kcal	20,41g	113,14g	23,39g	<p>06 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) HERVIDO POLLO Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>686 Kcal</td><td>15,53g</td><td>110,57g</td><td>31,00g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		686 Kcal	15,53g	110,57g	31,00g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	708 Kcal	17,95g	102,92g	34,97g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	343 Kcal	8,47g	55,32g	12,90g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	707 Kcal	20,41g	113,14g	23,39g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	686 Kcal	15,53g	110,57g	31,00g																																																		
<p>09 HERVIDO TERNERA Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>429 Kcal</td><td>12,28g</td><td>64,82g</td><td>17,05g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g	<p>10 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo) HERVIDO PESCADO Hervido de pescado (pescado, patata, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>740 Kcal</td><td>22,61g</td><td>104,44g</td><td>30,70g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		740 Kcal	22,61g	104,44g	30,70g	<p>11 HERVIDO POLLO Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)</p> <p>PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>343 Kcal</td><td>8,47g</td><td>55,32g</td><td>12,90g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		343 Kcal	8,47g	55,32g	12,90g	<p>12 ESTOFADO DE PATATA CON POTAJE (Patata, molusco, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) HERVIDO TERNERA Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>684 Kcal</td><td>18,78g</td><td>92,41g</td><td>26,70g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		684 Kcal	18,78g	92,41g	26,70g	<p>13 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) HERVIDO POLLO Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>18,37g</td><td>100,51g</td><td>19,75g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		627 Kcal	18,37g	100,51g	19,75g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	740 Kcal	22,61g	104,44g	30,70g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	343 Kcal	8,47g	55,32g	12,90g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	684 Kcal	18,78g	92,41g	26,70g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	627 Kcal	18,37g	100,51g	19,75g																																																		
<p>16 HERVIDO TERNERA Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>429 Kcal</td><td>12,28g</td><td>64,82g</td><td>17,05g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g	<p>17 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado) HERVIDO PESCADO Hervido de pescado (pescado, patata, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>615 Kcal</td><td>17,39g</td><td>99,12g</td><td>19,00g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		615 Kcal	17,39g	99,12g	19,00g	<p>18 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) HERVIDO POLLO Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)</p> <p>PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>12,78g</td><td>100,90g</td><td>28,97g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		618 Kcal	12,78g	100,90g	28,97g	<p>19 HERVIDO TERNERA Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>429 Kcal</td><td>12,28g</td><td>64,82g</td><td>17,05g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g	<p>20 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) HERVIDO POLLO Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>705 Kcal</td><td>17,65g</td><td>108,83g</td><td>29,29g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		705 Kcal	17,65g	108,83g	29,29g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	615 Kcal	17,39g	99,12g	19,00g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	618 Kcal	12,78g	100,90g	28,97g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	705 Kcal	17,65g	108,83g	29,29g																																																		
<p>23 HERVIDO TERNERA Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>429 Kcal</td><td>12,28g</td><td>64,82g</td><td>17,05g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g	<p>24 HERVIDO PESCADO Hervido de pescado (pescado, patata, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>406 Kcal</td><td>11,29g</td><td>62,88g</td><td>14,25g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		406 Kcal	11,29g	62,88g	14,25g	<p>25 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) HERVIDO POLLO Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)</p> <p>PAN INTEGRAL YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>655 Kcal</td><td>21,57g</td><td>85,25g</td><td>24,89g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		655 Kcal	21,57g	85,25g	24,89g	<p>26 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) HERVIDO TERNERA Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>748 Kcal</td><td>22,90g</td><td>98,38g</td><td>39,55g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		748 Kcal	22,90g	98,38g	39,55g	<p>27 HERVIDO POLLO Hervido pollo (patata, pollo, calabacín, cebolla, zanahoria y judías)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>355 Kcal</td><td>8,65g</td><td>57,91g</td><td>13,29g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		355 Kcal	8,65g	57,91g	13,29g
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	429 Kcal	12,28g	64,82g	17,05g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	406 Kcal	11,29g	62,88g	14,25g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	655 Kcal	21,57g	85,25g	24,89g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	748 Kcal	22,90g	98,38g	39,55g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	355 Kcal	8,65g	57,91g	13,29g																																																		
<p>30 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) HERVIDO TERNERA Hervido de ternera (patata, ternera, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>704 Kcal</td><td>16,60g</td><td>110,40g</td><td>33,12g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		704 Kcal	16,60g	110,40g	33,12g	<p>31 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado) HERVIDO PESCADO Hervido de pescado (pescado, patata, calabacín, cebolla, zanahoria y judías verdes)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR Sugerencia para Cena</p> <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>667 Kcal</td><td>18,91g</td><td>108,18g</td><td>20,19g</td></tr> </table>	Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína		667 Kcal	18,91g	108,18g	20,19g																																	
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	704 Kcal	16,60g	110,40g	33,12g																																																		
Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
	667 Kcal	18,91g	108,18g	20,19g																																																		



Cocinas Mirabueno S.L.
www.gruposercolu.com
info@gruposercolu.es
Tlef. 957 420 238

N.I.F.: B 14956684

R.G.S.A : 26.02234/CO

marzo 2020

Tipo Menu: MENU EEII (CALIENTES)

Nº Regit.: 787

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																																																		
<p>02 MACARRONES CON ATÚN (Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON JUDÍAS Pechuga de pollo, judías planas.</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ARROZ+HUEVO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>602 Kcal</td><td>20,43g</td><td>73,27g</td><td>31,61g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	602 Kcal	20,43g	73,27g	31,61g	<p>03 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURA (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>HALIBUT FRITO CON MENESTRA (Pescado, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena PASTA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>607 Kcal</td><td>15,30g</td><td>75,33g</td><td>39,38g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	607 Kcal	15,30g	75,33g	39,38g	<p>04 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO (Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo).</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+YOGUR</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>603 Kcal</td><td>20,80g</td><td>81,45g</td><td>19,22g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	603 Kcal	20,80g	81,45g	19,22g	<p>05 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES (Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>LOMO ADOBADO AL HORNO CON LECHUGA Lomo adobado al horno con lechuga</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>597 Kcal</td><td>16,72g</td><td>83,46g</td><td>32,88g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	597 Kcal	16,72g	83,46g	32,88g	<p>06 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena SOPA +CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>643 Kcal</td><td>17,25g</td><td>90,23g</td><td>32,86g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	643 Kcal	17,25g	90,23g	32,86g
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	602 Kcal	20,43g	73,27g	31,61g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	607 Kcal	15,30g	75,33g	39,38g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	603 Kcal	20,80g	81,45g	19,22g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	597 Kcal	16,72g	83,46g	32,88g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	643 Kcal	17,25g	90,23g	32,86g																																																		
<p>09 ARROZ BLANCO CON TOMATE (Arroz y salsa de tomate)</p> <p>HAMBURGUESA POLLO HORNO C/ LECHUGA Y (Hamburguesa de pollo, lechuga, tomate).</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>609 Kcal</td><td>23,66g</td><td>80,27g</td><td>22,14g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	609 Kcal	23,66g	80,27g	22,14g	<p>10 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO (Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena PASTA+HUEVO+YOGUR</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>603 Kcal</td><td>19,88g</td><td>76,97g</td><td>35,89g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	603 Kcal	19,88g	76,97g	35,89g	<p>11 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)</p> <p>TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y (Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+QUESO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>606 Kcal</td><td>22,51g</td><td>82,18g</td><td>21,53g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	606 Kcal	22,51g	82,18g	21,53g	<p>12 ESTOFADO DE PATATA CON POTA (Patata, molusco, zanahoria, pimienta, tomate, cebolla y guisantes)</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>606 Kcal</td><td>18,24g</td><td>61,76g</td><td>36,45g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	606 Kcal	18,24g	61,76g	36,45g	<p>13 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)</p> <p>SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ (Pescado, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>645 Kcal</td><td>27,09g</td><td>76,74g</td><td>26,70g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	645 Kcal	27,09g	76,74g	26,70g
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	609 Kcal	23,66g	80,27g	22,14g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	603 Kcal	19,88g	76,97g	35,89g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	606 Kcal	22,51g	82,18g	21,53g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	606 Kcal	18,24g	61,76g	36,45g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	645 Kcal	27,09g	76,74g	26,70g																																																		
<p>16 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)</p> <p>TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO CON PATATA C (Pescado y patata)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO +FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>602 Kcal</td><td>17,20g</td><td>94,54g</td><td>22,89g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	602 Kcal	17,20g	94,54g	22,89g	<p>17 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)</p> <p>CARNE CON TOMATE CON MENESTRA (Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>604 Kcal</td><td>22,09g</td><td>73,18g</td><td>26,59g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	604 Kcal	22,09g	73,18g	26,59g	<p>18 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU (Croqueta de bacalao, tomate)</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>593 Kcal</td><td>17,67g</td><td>88,08g</td><td>24,09g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	593 Kcal	17,67g	88,08g	24,09g	<p>19 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA (huevo líquido pasteurizado, lechuga)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena VERDURA+CARNE+YOGUR</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>596 Kcal</td><td>18,19g</td><td>82,50g</td><td>27,12g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	596 Kcal	18,19g	82,50g	27,12g	<p>20 POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena SOPA PASTA+QUESO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>658 Kcal</td><td>19,71g</td><td>86,21g</td><td>33,14g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	658 Kcal	19,71g	86,21g	33,14g
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	602 Kcal	17,20g	94,54g	22,89g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	604 Kcal	22,09g	73,18g	26,59g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	593 Kcal	17,67g	88,08g	24,09g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	596 Kcal	18,19g	82,50g	27,12g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	658 Kcal	19,71g	86,21g	33,14g																																																		
<p>23 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)</p> <p>FOGONERO EN SALSA DE TOMATE (Pescado, tomate y cebolla)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>604 Kcal</td><td>20,57g</td><td>82,13g</td><td>26,45g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	604 Kcal	20,57g	82,13g	26,45g	<p>24 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)</p> <p>ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena ARROZ+PESCADO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>610 Kcal</td><td>19,17g</td><td>81,72g</td><td>30,13g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	610 Kcal	19,17g	81,72g	30,13g	<p>25 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)</p> <p>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS (Pescado, tomate frito, pimienta morron)</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>600 Kcal</td><td>24,26g</td><td>63,99g</td><td>39,40g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	600 Kcal	24,26g	63,99g	39,40g	<p>26 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)</p> <p>FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ (fiambre pavo, queso, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena VERDURA+PESCADO+YOGUR</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>609 Kcal</td><td>21,03g</td><td>68,41g</td><td>39,07g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	609 Kcal	21,03g	68,41g	39,07g	<p>27 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (pasta, queso y salsa de tomate)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ (Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena SOPA+PESCADO +FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>640 Kcal</td><td>22,16g</td><td>90,69g</td><td>21,48g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	640 Kcal	22,16g	90,69g	21,48g
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	604 Kcal	20,57g	82,13g	26,45g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	610 Kcal	19,17g	81,72g	30,13g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	600 Kcal	24,26g	63,99g	39,40g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	609 Kcal	21,03g	68,41g	39,07g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	640 Kcal	22,16g	90,69g	21,48g																																																		
<p>30 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)</p> <p>CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)</p> <p>PAN BLANCO FRUTA</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+CARNE+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>596 Kcal</td><td>15,27g</td><td>84,89g</td><td>32,43g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	596 Kcal	15,27g	84,89g	32,43g	<p>31 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)</p> <p>CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB (carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)</p> <p>PAN BLANCO YOGUR</p> <p>Sugerencia para Cena ENSALADA+HUEVO+FRUTA</p> <table border="1"> <tr><td>Valor</td><td>Energía</td><td>Grasas</td><td>H.Carb.</td><td>Proteína</td></tr> <tr><td>Nutric.</td><td>608 Kcal</td><td>16,58g</td><td>84,18g</td><td>39,03g</td></tr> </table>	Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína	Nutric.	608 Kcal	16,58g	84,18g	39,03g																																	
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	596 Kcal	15,27g	84,89g	32,43g																																																		
Valor	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína																																																		
Nutric.	608 Kcal	16,58g	84,18g	39,03g																																																		