



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

febrero 2018

Tipo Menu: MENU COLEGIOS (CALIENTE)

Nº Regit.: 457

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)

LUNES

NO tenemos que esperar a tener sed para beber agua. Tanto en la escuela, en el parque, en casa. Tenemos que beber agua continuamente para permanecer bien hidratados y activos durante todo el día

MARTES



MIERCOLES

Poniendo agua natural siempre en la mesa, recordaremos que es muy importante beberla durante todas las comidas, dándole prioridad frente a bebidas más azucaradas. ¡Qué el agua natural siempre esté en tu mesa !

JUEVES

VIENES

05 ARROZ A LA CUBANA (Arroz y salsa de tomate)

PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCIDA
Pechuga de pollo y patata cocida

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	689 Kcal	19,52g	109,82g	23,37g

12 MACARRONES CON ATÚN (Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)

TORTILLA FRANCESA C/ LECHUGA Y MAÍZ
(Huevo, lechuga y maíz)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	707 Kcal	27,38g	93,62g	23,46g

19 ARROZ TRES DELICIAS (Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)

HAMBURGUESA CERDO Y TERNERA C/TOMATE
(Carne de cerdo y ternera, tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	700 Kcal	25,02g	99,04g	25,69g

26 SOPA DE ALBÓNDIGAS (Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) FLETAN FRITO CON LECHUGA Y ZANAHORIA (Pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena
VERDURA+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	697 Kcal	25,41g	85,12g	38,69g

06 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ
(Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
PASTA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	684 Kcal	15,93g	105,40g	32,00g

13 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA (Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos) CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN (Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
ENSALADA+HUEVO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	653 Kcal	24,26g	71,91g	28,26g

20 ESTOFADO DE PATATA CON POTA (Patata, molusco, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) TORTILLA FRANCESA C/ LECHUGA Y ZANAHORIA (huevo líquido pasteurizado, lechuga y zanahoria)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
VERDURA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	631 Kcal	21,95g	69,77g	24,53g

27 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES (calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado) POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN (muslo de pollo, champiñón y ajo)

PAN BLANCO YOGUR

Sugerencia para Cena
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric.	Energía	Grasas	H.Carb.	Proteína
	632 Kcal	20,32g	80,27g	33,23g

07 ESTOFADO PATATAS C/ POLLO (Patata, pollo, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) MERLUZA AL HORNO CON PISTO (Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento) PAN INTEGRAL FRUTA **Sugerencia para Cena** ENSALADA+HUEVO+YOGUR

Valor Nutric. Energía 623 Kcal, Grasas 18,95g, H.Carb. 70,50g, Proteína 35,01g

14 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES (Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado) MERLUZA EMPANADA C/ LECHUGA Y ZANAHORIA Merluza empanada frita con lechuga y zanahoria natural PAN INTEGRAL FRUTA **Sugerencia para Cena** PASTA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric. Energía 529 Kcal, Grasas 12,76g, H.Carb. 91,97g, Proteína 16,23g

21 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS (legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata) MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE (Pescado, cebolla, pimiento morrón, champiñón, perejil) PAN INTEGRAL FRUTA **Sugerencia para Cena** PASTA+HUEVO+YOGUR

Valor Nutric. Energía 657 Kcal, Grasas 16,04g, H.Carb. 89,19g, Proteína 39,13g

01 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES (Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) CARNE CON TOMATE Y PATATA COCIDA (Carne cerdo guisada con tomate, cebolla y patata cocida) PAN BLANCO FRUTA **Sugerencia para Cena** PASTA+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric. Energía 637 Kcal, Grasas 29,67g, H.Carb. 75,26g, Proteína 20,97g

08 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA (Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) ALBÓNDIGAS DE AVES CON ZANAHORIAS (Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria) PAN BLANCO FRUTA **Sugerencia para Cena** ARROZ+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric. Energía 708 Kcal, Grasas 24,33g, H.Carb. 88,73g, Proteína 31,27g

15 SOPA DE PICADILLO (Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate) CARNE EN SALSA CON VERDURAS (Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes) PAN BLANCO FRUTA **Sugerencia para Cena** ARROZ+CARNE+FRUTA

Valor Nutric. Energía 543 Kcal, Grasas 9,08g, H.Carb. 98,95g, Proteína 22,34g

22 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO (Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado) POLLO ASADO CON JUDÍAS (Pollo, judías verdes, ajo) PAN BLANCO FRUTA **Sugerencia para Cena** ARROZ+PESCADO+FRUTA

Valor Nutric. Energía 687 Kcal, Grasas 20,80g, H.Carb. 91,58g, Proteína 33,39g

02 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO (Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata) TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA (Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria) PAN BLANCO FRUTA **Sugerencia para Cena** VERDURA+HUEVO+YOGUR

Valor Nutric. Energía 687 Kcal, Grasas 25,72g, H.Carb. 77,38g, Proteína 38,18g

09 HABICHUELAS CON VERDURAS (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE (Pescado, cebolla, pimiento morrón, salsa de tomate) PAN BLANCO FRUTA **Sugerencia para Cena** ENSALADA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric. Energía 684 Kcal, Grasas 16,23g, H.Carb. 106,65g, Proteína 41,60g

16 LENTEJAS CON VERDURAS (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) FLETÁN FRITO CON MENESTRA (Pescado, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos) PAN BLANCO FRUTA **Sugerencia para Cena** ENSALADA+CARNE+YOGUR

Valor Nutric. Energía 702 Kcal, Grasas 14,89g, H.Carb. 99,60g, Proteína 43,24g

23 CAZUELA DE FIDEOS (Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) TORTILLA DE PATATA CON SALMOREJO (Patata, huevo, cebolla, con salmorejo (tomate, pan y ajo). PAN BLANCO FRUTA **Sugerencia para Cena** ENSALADA+CARNE+FRUTA

Valor Nutric. Energía 678 Kcal, Grasas 24,01g, H.Carb. 88,16g, Proteína 26,58g



LOS beneficios del deporte infantil para la salud física y mental de los niños. El deporte ayuda a los niños no sólo a estar sanos y desarrollarse física y mentalmente, también a relacionarse de una forma saludable con otros niños. Estar en forma es significado de estar sano.



Nota:

LUNES

NO tenemos que esperar a tener sed para beber agua. Tanto en la escuela, en el parque, en casa. Tenemos que beber agua continuamente para permanecer bien hidratados y activos durante todo el día

MARTES



MIERCOLES

Poniendo agua natural siempre en la mesa, recordaremos que es muy importante beberla durante todas las comidas, dándole prioridad frente a bebidas más azucaradas. ¡Qué el agua natural siempre esté en tu mesa !

JUEVES

VIENES

05 ARROZ BLANCO

PECHUGA DE POLLO HORNO C/ PATATA COCID
Pechuga de pollo y patata cocida

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	584 Kcal	17,09g	92,39g	20,54g

12 MACARRONES DE ARROZ CON ATÚN

LOMO ASADO CON PATATAS

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g

19 ARROZ CON DELICIAS

HAMBURGUESA DE POLLO con lechuga y to
Hamburguesa de pollo al horno con lechuga y tomate natural.

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g

26 SOPA

FLETÁN AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHO

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g

06 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

PEZ A LA CORDOBESA

Pez a la cordobesa (pescada, cebolla, pimienta verde, tomate, ajos)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	530 Kcal	6,89g	96,16g	26,14g

13 ESTOFADO DE PATATAS

CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN
(Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	249 Kcal	6,89g	36,32g	11,20g

20 ESTOFADO DE POTA

LOMO ASADO CON TOMATE NATURAL

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g

27 CREMA DE CALABAZA

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN
(muslo de pollo, champiñón y ajo)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	327 Kcal	10,46g	33,90g	24,06g

07 ESTOFADO DE PATATAS

MERLUZA AL HORNO CON PISTO
(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	296 Kcal	11,07g	32,52g	17,32g

14 CREMA DE ZANAHORIAS

MERLUZA AL HORNO CON PISTO
(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	296 Kcal	11,07g	32,52g	17,32g

21 COCIDO ANDALUZ

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
(Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)

PAN INTEGRAL FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	234 Kcal	6,72g	33,13g	10,12g

01 CREMA DE VERDURAS

CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCI

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	397 Kcal	21,09g	37,67g	15,22g

08 SOPA DE CAZUELA

ALBÓNDIGAS DE AVES CON TOMATE

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g

15 SOPA DE ARROZ

Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)

CARNE EN SALSA CON VERDURAS

(Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g

22 ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE

POLLO ASADO CON JUDÍAS

(Pollo, judías verdes, ajo)

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	277 Kcal	6,17g	32,65g	18,95g

02 COCIDO ANDALUZ

MERLUZA HORNO CON LECHUGA Y ZANAHO
Merluza al horno con lechuga y zanahoria

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g

09 HABICHUELAS CON VERDURAS

(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	593 Kcal	10,21g	103,89g	27,69g

16 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

FLETÁN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	530 Kcal	6,89g	96,16g	26,14g

23 SOPA DE CAZUELA

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS

PAN BLANCO FRUTA

Sugerencia para Cena

Valor Nutric.	Energia	Grasas	H.Carb.	Proteina
	141 Kcal	0,80g	31,82g	3,46g

28 F
Día de Andalucía

LOS beneficios del deporte infantil para la salud física y mental de los niños. El deporte ayuda a los niños no sólo a estar sanos y desarrollarse física y mentalmente, también a relacionarse de una forma saludable con otros niños. Estar en forma es significado de estar sano.

