



SE COCINA CON
ACEITE DE OLIVA



Octubre 2019



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

INCLUYE FIBRA EN TU DIETA

1

PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
Vegetables purée
Chicken with chips
Fruit and milk

Kcal :
596
g HC :
80,2
g Prot :
33
g Lip :
13,1

2

LENTEJAS HORTELANAS
PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Lentils stew
Fish fillet with salad
Fruit and milk

Kcal :
625
g HC :
80,4
g Prot :
39,9
g Lip :
12,1

3

CODITOS A LA NAPOLITANA
MAZA ASADA CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE
Pasta Napolitana
Pork Meat with vegetables
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal :
644
g HC :
71,8
g Prot :
38,2
g Lip :
20,3

4

GARBANZOS ESTOFADOS C/VERDURAS
TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
YOGUR
Chickpeas stew with vegetables
Turkey omelette with salad
Yoghurt

Kcal :
615
g HC :
83
g Prot :
31,3
g Lip :
13,5

7

JUDÍAS VERDES C/JAMÓN O PURÉ
JAMONCITOS DE POLLO CON
PATATAS
FRUTA Y LECHE
Sautéed french beans with ham or purée
Chicken with chips
Fruit and milk

Kcal :
596
g HC :
66,7
g Prot :
32,6
g Lip :
20

8

ESPIRALES INTEGRALES c/VERDURAS
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
Integral pasta with vegetables
Marined fish with salad
Fruit and milk

Kcal :
702
g HC :
97,4
g Prot :
38,6
g Lip :
15,1

9

SOPA DE PICADILLO
CHULETA DE CORDERO A LA RIOJANA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
Noodles soup
Lamb chop Rioja style with chips
Fruit and milk

Kcal :
635
g HC :
68,2
g Prot :
41,1
g Lip :
20,2

10

JUDÍAS BLANCAS C/CHORIZO
BONITO CON TOMATE
ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Butter beans stew with chorizo
Fish with tomato sauce and salad
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal :
684
g HC :
79,4
g Prot :
42,5
g Lip :
17,6

11

CREMA ZANAHORIA
TORTILLA J.SERRANO
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ACEITUNAS
YOGUR
Carrot purée
Ham omelette with salad
Yoghurt

Kcal :
543
g HC :
71,2
g Prot :
29
g Lip :
13,1

14

PATATAS RIOJANAS
VENTRESCA AL HORNO EN SALSA
FRUTA Y LECHE
Potatoes stew with loin
Fish in sauce
Fruit and milk

Kcal :
598
g HC :
75
g Prot :
37,3
g Lip :
14,5

15

J.PINTAS C/ARROZ INTEG Y LACON
TORTILLA DE BRÓCOLI
C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
Butter beans stew with lacon and
integral rice
Broccoli omelette with salad
Fruit and milk

Kcal :
649
g HC :
66,9
g Prot :
33
g Lip :
25,2

16

COLIFLOR REHOGADA O PURÉ
CARRILLADA CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
Sautéed cauliflower or purée
Meat in sauce with chips
Fruit and milk

Kcal :
302
g HC :
33,2
g Prot :
28,9
g Lip :
24

17

MACARRONES C/TOMATE
RAPE ANDALUZA C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
FRUTA Y LECHE
Macaroni with tomato sauce
Fish fillet with salad
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal :
597
g HC :
89
g Prot :
31,6
g Lip :
10,5

18

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS CASERAS (4 uds)
C/PATATAS
YOGUR
Cream soup of zucchini
Meatballs with chips
Yoghurt

Kcal :
600
g HC :
69,9
g Prot :
33,3
g Lip :
17,4

21

ARROZ C/TOMATE
PERCA ANDALUZA C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
Rice with tomato
Fish fillet with salad
Fruit and milk

Kcal :
659
g HC :
94,7
g Prot :
39
g Lip :
12,7

22 MENÚ GASTRONÓMICO

COMUNIDAD DE MADRID
SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE
Noodle soup
Madrid style stew
Fruit and milk

Kcal :
642
g HC :
79,6
g Prot :
36,7
g Lip :
16,3

23

TALLARINES CON BACON
MERLUZA EN SALSA VERDE CON
GUISANTES
FRUTA Y LECHE
Noodles with bacon
Hake fillet in sauce with peas
Fruit and milk

Kcal :
635
g HC :
90,6
g Prot :
32,1
g Lip :
13,6

24

PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA CASERA CON
PATATAS
FRUTA Y LECHE
Vegetables purée
Hamburguesa with chips
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal :
614
g HC :
65,3
g Prot :
32,8
g Lip :
22,4

25

LENTEJAS CASERAS
FTE POLLO PLANCHA
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAIZ
YOGUR
Lentils stew
Chicken fillet with salad
Yoghurt

Kcal :
696
g HC :
85,5
g Prot :
31,5
g Lip :
21

28

PATATAS CON BONITO
CINTA DE SAJONIA CON
ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Potatoes stew with tuna
Pork loin with salad
Fruit and milk

Kcal :
616
g HC :
59,2
g Prot :
25,6
g Lip :
28,9

29 MENÚ SOSTENIBLE

MACARRONES ECOLÓGICOS BOLOÑESA
TORTILLA PATATA C/HUEVOS
CAMPEROS CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA
FRUTA Y LECHE

Kcal :
670
g HC :
85,8
g Prot :
29,6
g Lip :
21,3

30

PAELLA MIXTA
SALMON AL HORNO
C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
Seafood rice
Fish with salad
Fruit and milk

Kcal :
613
g HC :
88,3
g Prot :
36,8
g Lip :
8,3

31

Para cualquier consulta, Incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con nuestro departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es

Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nº de colegiada MAD00246

Todos los menús van acompañados de pan y agua

DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA