



NOVIEMBRE 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO



1

HAZ DE TU ALIMENTACIÓN TU MEJOR MEDICINA

4 JUDÍAS BLANCAS C/CHORIZO
MERLUZA A LA ROMANA
C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
 Butter beans stew with chorizo
 Fish fillet with salad
 Fruit and milk

5 TALLARINES C/TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA CON JAMÓN CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
 Pasta with tomato sauce and vegetables
 Ham omelette with salad
 Fruit and milk

6 MENÚ GASTRONÓMICO
GALICIA
ARROZ CON MARISCO
LACÓN PLANCHA C/ ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE

Kcal : 755
 g HC : 98,2
 g Prot : 39
 g Lip : 21,9

7 J. VERDES REHOGADAS O PURÉ
RAGOUT DE POLLO CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
 French beans or purée
 Chicken stew with chips
 Fruit and milk
 PAN INTEGRAL

Kcal : 630
 g HC : 77,7
 g Prot : 36,4
 g Lip : 16,8

8 LENTEJAS CASERAS
CROQUETAS DE ATÚN (4 uds)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MAÍZ
YOGUR
Lentils stew
Tuna croquettes with salad

Kcal : 794
 g HC : 89,6
 g Prot : 27,4
 g Lip : 32,9

11 BRÓCOLI REHOGADO
SOLOMILLO SALSA C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
 Sautéed broccoli
 Pork loin with chips
 Fruit and milk

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

13 FIDEUA VALENCIANA
VENTRESCA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
MAÍZ
FRUTA Y LECHE
 Pasta Valencian style
 Fish fillet with salad

Kcal : 764
 g HC : 104
 g Prot : 44
 g Lip : 16,9

14 MENÚ SOSTENIBLE
CREMA CALABAZA ECOLÓGICA
FILETE POLLO CAMPERO EN SALSA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
 PAN INTEGRAL

Kcal : 600
 g HC : 68,5
 g Prot : 29,5
 g Lip : 19,7

15 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
PALOMETA C/TOMATE CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
ZANAHORIA
YOGUR
Butter beans stew
Fish with salad

Kcal : 771
 g HC : 92,4
 g Prot : 47,7
 g Lip : 19,2

18 PATATAS C/MAGRO
RAPE A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
 Potatoes stew
 Fish fillet with salad
 Fruit and milk

19 MENESTRA REHOGADA O PURÉ
MAZA ASADA CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
 Sautéed vegetables or purée
 Meat in sauce with chips
 Fruit and milk

20 CODITOS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
C/CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
 Pasta with tomato sauce
 Hake in sauce with vegetables
 Fruit and milk

Kcal : 744
 g HC : 107
 g Prot : 30,6
 g Lip : 18,7

21 JUDÍAS PINTAS C/ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA
FRUTA Y LECHE
 Butter beans stew with integral rice
 Tuna omelette with salad
 Fruit and milk
 PAN INTEGRAL

Kcal : 697
 g HC : 93,6
 g Prot : 42,3
 g Lip : 12,3

22 CREMA ZANAHORIA
JAMONCITOS ASADOS CON
PATATAS
YOGUR
Carrot cream soup
Roast chicken with chips
Yoghurt

Kcal : 668
 g HC : 75,7
 g Prot : 32,6
 g Lip : 23,4

25 MACARRONES INTEGRALES
C/CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
 Integral macaroni with chorizo
 Potatoes omelette with salad
 Fruit and milk

26 PURÉ DE VERDURAS
FTE DE POLLO EMPANADO
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
 Vegetables purée
 Breaded chicken fillet with chips
 Fruit and milk

27 ARROZ CON TOMATE
CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
 Tomato rice
 Marined fish with salad
 Fruit and milk

Kcal : 779
 g HC : 113
 g Prot : 39,9
 g Lip : 16,6

28 PATATAS CON CALAMARES
HAMBURGUESA C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
 Potatoes stew with squid
 Hamburger with salad
 Fruit and milk
 PAN INTEGRAL

Kcal : 650
 g HC : 63,8
 g Prot : 39,8
 g Lip : 23,4

29 SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR
Noodles soup
Madrid style stew
Yoghurt

Kcal : 758
 g HC : 92,4
 g Prot : 42,5
 g Lip : 20,6