



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<p><b>2</b></p> <p><b>CREMA DE BRÓCOLI CARRILLADA CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b></p> <p><b>Cream of broccoli soup Meat in sauce with chips Fruit and milk</b></p> <p>Kcal : 638 g HC : 59,7 g Prot : 32,8 g Lip : 28</p>	<p><b>3 MENÚ SOSTENIBLE</b></p> <p><b>GARBANZOS ECOLÓGICOS C/SEPIA TORTILLA ESPAÑOLA DE HUEVOS CAMPEROS C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ FRUTA Y LECHE</b></p> <p>Kcal : 674 g HC : 89,7 g Prot : 34,4 g Lip : 15,7</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE Y BACON VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE</b></p> <p><b>Integral pasta with tomato and bacon Fish with vegetables sauce Fruit and milk</b></p> <p>Kcal : 762 g HC : 103 g Prot : 35,5 g Lip : 20,7</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>J.VERDES REHOGADAS O PURE RAGOUT POLLO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE</b></p> <p><b>French beans or purée Chicken in sauce with chips Fruit and milk PAN INTEGRAL</b></p> <p>Kcal : 648 g HC : 84,1 g Prot : 29,8 g Lip : 18,5</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>ARROZ MILANESA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE</b></p> <p><b>Milanese rice Hake with salad Fruit and milk</b></p> <p>Kcal : 697 g HC : 92,1 g Prot : 37,8 g Lip : 18,3</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE</b></p> <p><b>Noodle soup Madrid style stew Fruit and milk</b></p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>PURÉ DE VERDURAS SAJONIA CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b></p> <p><b>Vegetables purée Pork loin with chips Fruit and milk PAN INTEGRAL</b></p> <p>Kcal : 676 g HC : 79,9 g Prot : 33,4 g Lip : 22,4</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>LENTEJAS CASERAS PALOMETA C/TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR Lentils stew Fish with tomato sauce and salad Yoghurt</b></p> <p>Kcal : 654 g HC : 74,4 g Prot : 35,1 g Lip : 19,3</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>ESPAGUETIS C/TOMATE CHULETA CORDERO PLANCHA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE</b></p> <p><b>Spaghetti with tomato sauce Lamb chop with salad Fruit and milk</b></p> <p>Kcal : 787 g HC : 114 g Prot : 28,5 g Lip : 22,4</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>CREMA DE ZANAHORIA ECO FTE DE POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE</b></p> <p><b>Cream of carrot soup Chicken fillet with chips Fruit and milk</b></p> <p>Kcal : 628 g HC : 82,3 g Prot : 35,4 g Lip : 15,1</p>	<p><b>18 MENÚ GASTRONÓMICO</b></p> <p><b>LA RIOJA PATATAS RIOJANAS CHULETA A LA RIOJANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE</b></p> <p>Kcal : 776 g HC : 73 g Prot : 34,1 g Lip : 36,6</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>JUDÍAS PINTAS C/VERDURAS RAPE REBOZADO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</b></p> <p><b>Butter beans stew Anglerfish with salad Fruit and milk PAN INTEGRAL</b></p> <p>Kcal : 668 g HC : 78 g Prot : 44,9 g Lip : 14,7</p>	<p><b>20 MENÚ ESPECIAL</b></p> <p><b>ARROZ C/TOMATE NUGGETS CASEROS CHIPS FLAN</b></p> <p>Kcal : 850 g HC : 81,1 g Prot : 21,4 g Lip : 48,2</p>

**SE COCINA CON  
ACEITE DE OLIVA**



*Nuestra salud no es un  
juego come saludable*

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](mailto: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

**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE  
PRECOCINADO**