



Febbrero 2020

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 N° 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



SE COCINA CON

<p>3</p> <p>CODITOS CON ATUN TORTILLA DE BRÓCOLI ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE PASTA WITH TUNA BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 749 g HC : 107 g Prot : 28,9 g Lip : 20,2</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS C/ARROZ INTEGRAL CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE PORK LOIN WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 783 g HC : 86,1 g Prot : 40,9 g Lip : 28,8</p>	<p>5</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE POTATO STEW WITH CHORIZO BAKED SALMON WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 819 g HC : 87,3 g Prot : 51,4 g Lip : 25,3</p>	<p>6</p> <p>MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA POLLO CAMPERO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 630 g HC : 83,8 g Prot : 31,6 g Lip : 16,2</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>
<p>10</p> <p>ARROZ C/TOMATE BOQUERONES ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE TOMATO RICE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 788 g HC : 102 g Prot : 36,4 g Lip : 24,3</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 714 g HC : 93,9 g Prot : 37,5 g Lip : 16,8</p>	<p>12</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTÉED BROCCOLI OR PURÉE LEAN WITH TOMATO SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 618 g HC : 70,4 g Prot : 37,6 g Lip : 18,5</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS C/BACON MERLUZA A LA ASTURIANA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE SPAGHETTI WITH BACON HAKE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 703 g HC : 84,3 g Prot : 38 g Lip : 21,2</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE CALABACÍN CONTRA DE TERNERA CON PATATAS FLAN CREAM OF COURGETTE SOUP ROAST MEAT WITH CHIPS FLAN</p> <p>Kcal : 648 g HC : 83 g Prot : 36,9 g Lip : 16</p>
<p>17</p> <p>MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>MURCIA</p> <p>ARROZ C/VERDURA MURCIANO GUISO DE PESCADO MURCIANO ('CALDO EMPANADO') FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 730 g HC : 108 g Prot : 39,6 g Lip : 13,8</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 734 g HC : 84,3 g Prot : 41,6 g Lip : 21,4</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES C/TOMATE RAPE ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MACARONI WITH TOMATO SAUCE ANGLERFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 760 g HC : 108 g Prot : 36,8 g Lip : 17,5</p>	<p>20</p> <p>J. BLANCAS MARINERAS TORTILLA JAMÓN SERRANO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE SEAFOOD BUTTER BEANS SERRANO HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 664 g HC : 72 g Prot : 37 g Lip : 20,8</p>	<p>21</p> <p>J. VERDES REHOGADAS O PURÉ RAGOUT POLLO CON PATATAS YOGUR SAUTEED FRENCH BEANS OR PURÉE CHICKEN RAGOUT WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal : 661 g HC : 91,5 g Prot : 38,1 g Lip : 21,8</p>
<p>24</p> <p>PATATAS CON CALAMARES CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH SQUID CROQUETTES WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 796 g HC : 73,5 g Prot : 26,7 g Lip : 42,4</p>	<p>25</p> <p>SOPA DE PICADILLO CHULETA DE SAJONIA RIOJANA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE PICADILLO SOUP RIOJA STYLE PORK CHOP WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 633 g HC : 69,3 g Prot : 40,3 g Lip : 19,8</p>	<p>26</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES BOLOÑESA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE BOLOGNESE INTEGRAL PASTA HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 742 g HC : 104 g Prot : 43,2 g Lip : 14,8</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS C/VERDURAS POLLO ASADO FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE LENTILS STEW WITH VEGETABLES ROAST CHICKEN WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 764 g HC : 93,1 g Prot : 43,1 g Lip : 19,7</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p> <p>INCLUYE FIBRA EN TU DIETA</p>