



SEPTIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

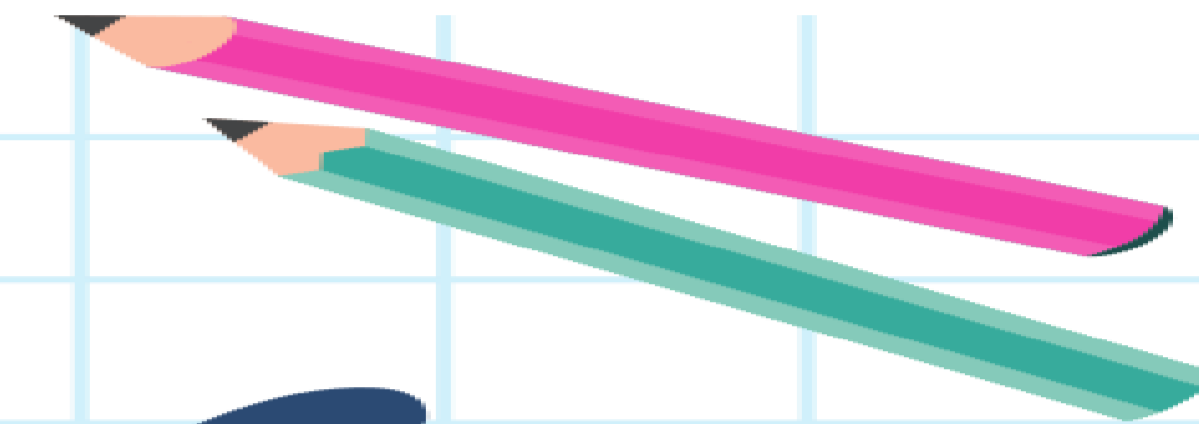
MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es
No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua

VUELTA al COLE



6



**CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA EN ALMÍBAR**
CREAM OF COURGETTE SOUP
ROAST CHICKEN WITH CHIPS
SIRUP FRUIT

Kcal : 629
g HC : 79
g Prot : 30,9
g Lip : 18,4

8

**ARROZ C/TOMATE
CTA LOMO ADOBADA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**
TOMATO RICE
PORK LOIN WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 693
g HC : 98,5
g Prot : 33
g Lip : 16,7

9

**CODITOS C/TOMATE
VENTRESCA EN SALSA
C/CALABACÍN Y ZANAH.
FRUTA Y LECHE**
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HAKE IN SAUCE WITH COURGETTE AND
CARROT
FRUIT AND MILK

Kcal : 685
g HC : 102
g Prot : 32,3
g Lip : 13,7

10

**ENSALADA DE J.BLANCAS
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
YOGUR**
WHITE BEANS SALAD
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
YOGHURT

Kcal : 654
g HC : 72,1
g Prot : 34,8
g Lip : 20,7

13

**J. VERDES REHOGADAS
CARRILLADA EN SALSA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**
SAUTEED FRENCH BEANS
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 603
g HC : 76,1
g Prot : 33,8
g Lip : 15,6

14

**LENTEJAS C/CHORIZO
MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
LENTILS WITH CHORIZO
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 669
g HC : 80
g Prot : 44
g Lip : 15,3

15

**ENSALADA DE ESPIRALES
TORTILLA ATÚN
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
PASTA SALAD
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 652
g HC : 95,7
g Prot : 25
g Lip : 16,4

16

**PURÉ DE CALABAZA
FTE POLLO EMPANADO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CHICKEN BREAST FILLET WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 638
g HC : 86,3
g Prot : 36,4
g Lip : 13,6

17

**PATATAS RIOJANA
COLA DE BACALAO C/PISTO
YOGUR**
RIOJA STYLE POTATOE STEW
FISH FILLET WITH TOMATOE
YOGHURT

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

20

**PURÉ DE VERDURAS
CHULETA DE SAJONIA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**
VEGETABLES PUREE
PORK CHOP WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 638
g HC : 81,2
g Prot : 34,9
g Lip : 16,7

21

**ARROZ C/TOMATE
RAGOUT DE POLLO
CON MENESTRA
FRUTA Y LECHE**
TOMATOE RICE
CHICKEN IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

Kcal : 649
g HC : 101
g Prot : 24
g Lip : 14,4

22

**ENSALADA CAMPERA
MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
POTATO SALAD
HAKE FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 675
g HC : 73,2
g Prot : 43,6
g Lip : 19,8

23

**J. BLANCAS C/CHORIZO
FILETE RUSO CASERO
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**
WHITE BEANS WITH CHORIZO
HAMBURGER WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 696
g HC : 79,2
g Prot : 36,8
g Lip : 23,6

24

**MACARRONES NAPOLITANA
SALMON AL ENELDO
C/ENSALADA
YOGUR**
NAPOLITAN PASTA
SALMON WITH SALAD
YOGHURT

Kcal : 656
g HC : 93,8
g Prot : 37,2
g Lip : 12,5

27

**SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE**
NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT AND MILK

Kcal : 776
g HC : 91,3
g Prot : 42,7
g Lip : 23,8

28

**BRÓCOLI REHOGADO
MAZA ASADA C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**
SAUTEED BROCCOLI
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

29

**LENTEJAS HORTELANAS
PALOMETA ANDALUZA
C/ENSALADA
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

30

**CODITOS A LA NAPOLITANA
TORTILLA J.SERRANO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
PASTA NAPOLITANA
HAM OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

**UNA VIDA SALUDABLE EMPIEZA
DESDE EL INTERIOR**