



NOVIEMBRE 2021

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 LENTEJAS C/CHORIZO MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTES Y HUEVO FRUTA Y LECHE LENTILS STEW HAKE IN GREEN SAUCE FRUIT AND MILK Kcal 639 g HC 80,5 g Prot 37,7 g Lip 13,6	3 PURE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE VEGETABLES PURÉE ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal 630 g HC 77,7 g Prot 36,4 g Lip 16,8	4 TALLARINES C/VERDURAS TORTILLA C/JAMÓN ENSALADA FRUTA Y LECHE PASTA W/VEGETABLES HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal 735 g HC 101 g Prot 29 g Lip 20,2	5 J.BLANCAS HORTELANAS CROQUETAS CASERAS DE ATÚN (4 uds) C/ENSALADA YOGUR B.BEANS STEW TUNA CROQUETTES WITH SALAD YOGHURT Kcal 794 g HC 89,6 g Prot 27,4 g Lip 32,9
8 MENESTRA REHOGADA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTEED VEGETABLES MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal 625 g HC 79,8 g Prot 30,9 g Lip 20,5	9 FESTIVO	10 ARROZ C/TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE TOMATO RICE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal 764 g HC 104 g Prot 44 g Lip 16,9	11 MENU SOSTENIBLE CREMA CALABAZA ECOLÓGICA FTE POLLO CAMPERO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE Kcal 600 g HC 68,5 g Prot 29,5 g Lip 19,7	12 J.PINTAS C/CHORIZO PALOMETA AL HORNO C/PISTO VERDURAS YOGUR BUTTER BEANS STEW FISH WITH VEGETABLES YOGHURT Kcal 771 g HC 92,4 g Prot 47,7 g Lip 19,2
15 PATATAS RIOJANA MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE POTATOES STEW FISH FILLET IN VEGET. SAUCE FRUIT AND MILK Kcal 798 g HC 94,6 g Prot 50,4 g Lip 20,8	16 BRÓCOLI REHOGADO CARRILLADA EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTEED BROCCOLI MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal 672 g HC 78,9 g Prot 39,8 g Lip 18,9	17 FIDEUA VALENCIANA JUREL ANDALUZA C/VERDURA FRUTA Y LECHE PASTA VALECIAN STYLE FISH WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK Kcal 744 g HC 107 g Prot 30,6 g Lip 18,7	18 LENTEJAS C/ARROZ INT TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE LENTILS STEW POTATO OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal 697 g HC 93,6 g Prot 42,3 g Lip 12,3	19 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
22 MACARRONES INT. C/CHORI TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO BROCCOLI OMELETTE W.SALAD FRUIT AND MILK Kcal 696 g HC 93,3 g Prot 29,1 g Lip 20,8	23 J. BLANCAS C/VERDURAS FTE POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE BUTTER BEANS STEW AND VEG. BREADED CHICKEN WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal 681 g HC 89,3 g Prot 37,8 g Lip 16,6	24 PURÉ VERDURAS HAMBURGUESA CASERA C/PATATAS FRUTA Y LECHE VEGETABLES PURÉE HAMBURGUER WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal 650 g HC 63,8 g Prot 39,8 g Lip 23,4	25 ARROZ CON TOMATE SALMON SALSA C/CALABACIN Y ZANAH FRUTA Y LECHE TOMATO RICE SALMON IN SAUCE WITH VEG. FRUIT AND MILK Kcal 779 g HC 113 g Prot 39,9 g Lip 16,6	26 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
29 MENU GASTRONÓMICO GALICIA ARROZ CON MARISCO LACÓN A LA GALLEGA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE Kcal 755 g HC 98,2 g Prot 39 g Lip 21,9	30 ESPIRALES C/TOMATE VENTRESCA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE PASTA AND TOMATO SAUCE BREADED HAKE WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal 762 g HC 103 g Prot 35,5 g Lip 20,7	<p>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</p> <p>No utilizamos ningún tipo de precocinado.</p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p>		

