



ENERO 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

7

VACACIONES DE NAVIDAD



10

GUISANTES REHOGADOS
LACON C/PATATAS
FRUTA EN ALMÍBAR
 SAUTEED PEAS
 LACON WITH CHIPS
 FRUIT IN SYRUP

Kcal 809
 g HC 90,2
 g 90,2
 Prot 46,6
 g Lip 27,2

11

SOPA MARINERA C/FIDEOS
POLLO ASADO C/VERDURA TIPO PISTO
FRUTA Y LECHE
 FISH SOUP
 ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES
 FRUIT AND MILK

Kcal 643
 g HC 76
 g Prot 32
 g Lip 21,2

12

LENTEJAS CASERAS
MERLUZA EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA
 LENTILS STEW
 FISH WITH VEGETABLES
 FRUIT

Kcal 703
 g HC 81,4
 g 81,4
 Prot 44,1
 g Lip 16,6

13

ARROZ C/VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
 VEGETABLE RICE
 POTATOE OMELETTE WITH SALAD
 FRUIT AND MILK

Kcal 659
 g HC 93,6
 g Prot 25,2
 g Lip 18,5

14 MENÚ GASTRONÓMICO

ANDALUCÍA
GUISILLO ANDALUZ
BACALADITOS A LA ANDALUZA
CON ENSALADA
YOGUR

Kcal 643
 g HC 77,8
 g Prot 37,1
 g Lip 18,2

17

BROCOLI REHOGADO
CARRILLADA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
 SAUTEED BROCCOLI
 MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
 FRUIT AND MILK

Kcal 711
 g HC 69,3
 g 69,3
 Prot 42,6
 g Lip 25,8

18

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
 NOODLE SOUP
 MADRID STYLE STEW
 FRUIT

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

19 MENU SOSTENIBLE

CREMA CALABACÍN ECO
FTE POLLO CAMPERO EMPANADO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE

Kcal 658
 g HC 71,8
 g 71,8
 Prot 35,7
 g Lip 23

20

CODITOS BOLAÑESA
VENTRESCA EN SALSA VERDE
FRUTA Y LECHE
 BOLOGNESE PASTA
 FISH IN GREEN SAUCE
 FRUIT AND MILK

Kcal 736
 g HC 95,6
 g Prot 42,9
 g Lip 19,2

21

J. PINTAS C/ARROZ INTEG
TORTILLA ATÚN C/ENSALADA
YOGUR
 BUTTER BEANS WITH VEGETABLES
 TUNA OMELETTE WITH SALAD
 YOGHURT

Kcal 819
 g HC 87,3
 g Prot 51,4
 g Lip 25,3

24

ESPIRALES INT NAPOLITANA
RAPE C/VERDURAS
FRUTA Y LECHE
 INTEGRAL PASTA WITH TOMATO
 FISH WITH VEGETABLES
 FRUIT AND MILK

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

25

J. VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA (4uds)
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
 FRENCH BEANS
 MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS
 FRUIT AND MILK

Kcal 686
 g HC 82
 g Prot 39,1
 g Lip 19,8

26

PATATAS RIOJANA
BACALADITOS REBOZADOS
CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE
 POTATOES STEW
 BREADED FISH WITH SALAD
 FRUIT AND MILK

Kcal 718
 g HC 90,6
 g 90,6
 Prot 34,8
 g Lip 18,9

27

ARROZ C/TOMATE
RAGOUT POLLO AJILLO
C/MENESTRA G
FRUTA Y LECHE
 TOMATO RICE
 CHICKEN RAGOUT WITH VEGETABLES
 FRUIT AND MILK

Kcal 697
 g HC 70,4
 g Prot 46,4
 g Lip 23,9

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR
 NOODLE SOUP
 MADRID STYLE STEW
 YOGHURT

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

31

MACARRONES C/ATÚN
TORTILLA DE BRÓCOLI
ENSALADA
FRUTA Y LECHE
 PASTA WITH TUNA
 BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD
 FRUIT AND MILK

Kcal 749
 g HC 107
 g 107
 Prot 28,9
 g Lip 20,2

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedoresblanco.es

Todos los menús van acompañados de pan y agua

Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

