



# ABRIL 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA**

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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

Todos los menús van acompañados de pan y agua

**PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA**



**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**

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.

3

4

5

6

7



## VACACIONES DE SEMANA SANTA



10

11

12

13

14 MENÚ GASTRONÓMICO

**LENTEJAS C/CHORIZO**  
**MERLUZA SALS**  
**C/VERDURAS**  
**FRUTA EN ALMIBAR**  
 LENTILS STEW WITH CHORIZO  
 HAKE IN SAUCE WITH VEGETABLES  
 FRUIT IN SYRUP

Kcal : 776  
 g HC : 106  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 49,7  
 14,5

**MENESTRA DE VERDURAS**  
**ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
 SAUTEED VEGETABLES  
 CHICKEN MEATBALLS WITH CHIPS  
 FRUIT WITH MILK

Kcal : 765  
 g HC : 66,5  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 50,7  
 30,2

**ARROZ C/TOMATE**  
**RAPE ANDALUZA C/ENSALADA**  
**YOGUR**  
 RICE WITH TOMATO SAUCE  
 BREADED FISH WITH SALAD  
 YOGHURT

Kcal : 754  
 g HC : 107  
 g Prot : 28,6  
 g Lip : 21,5

**CANTABRIA**  
**SOPA LEBANIEGA**  
**COCIDO LEBANIEGO**  
**FRUTA**

Kcal : 786  
 g HC : 96  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 41,4  
 22,4

17

18

19

20

21

**PATATAS C/CALAMARES**  
**TORTILLA DE JAMÓN**  
**C/ENSALADA**  
**FRUTA Y LECHE**  
 POTATOES STEW WITH SQUID  
 HAM OMELETTE WITH SALAD  
 FRUIT AND MILK

Kcal : 661  
 g HC : 91,5  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 18,1  
 21,8

**CREMA CALABACIN**  
**LOMO EN SALS C/PATATAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
 CREAM OF COURGETTE SOUP  
 PORK LOIN IN SAUCE WITH CHIPS  
 FRUIT AND MILK

Kcal : 733  
 g HC : 105  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 36,5  
 16,6

**PAELLA MIXTA**  
**VENTRESCA ANDALUZA**  
**C/VERDURA**  
**FRUTA Y LECHE**  
 MIXED PAELLA  
 BREADED FISH WITH VEGETABLE  
 FRUIT AND MILK

Kcal : 714  
 g HC : 108  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 25,5  
 17,5

**J BLANCAS HORTELANAS**  
**JAMONCITOS POLLO F.HIERBAS**  
**C/ENSALADA**  
**FRUTA**  
 BEANS STEW  
 ROASTED CHICKEN WITH SALAD  
 FRUIT

Kcal : 736  
 g HC : 92,9  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 35,2  
 20,8

**ENSALADA DE PASTA**  
**BACALAO C/TOMATE**  
**YOGUR**  
 PASTA SALAD  
 FISH IN SAUCE  
 YOGHURT

Kcal : 678  
 g HC : 86  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 39  
 17,4

24

25

26 MENÚ SOSTENIBLE

27

28

**J. VERDES REHOGADAS**  
**CARRILADA EN SALS C/PATATAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
 SAUTÉED FRENCH BEANS  
 MEAT IN SAUCE WITH CHIPS  
 FRUIT AND MILK

Kcal : 685  
 g HC : 72,8  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 43,6  
 22,3

**J. PINTAS C/ARROZ INT.**  
**TORTILLA DE ATÚN**  
**C/ENSALADA**  
**FRUTA**  
 BEANS STEW WITH INTEG. RICE  
 TUNA OMELETTE WITH SALAD  
 FRUIT

Kcal : 738  
 g HC : 81,2  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 32,3  
 28,1

**CREMA ZANAHORIA Y**  
**PUERRO ECO**  
**RAGOUT POLLO CAMPERO**  
**AL LIMÓN**  
**C/PATATAS**  
**FRUTA Y LECHE**

Kcal : 629  
 g HC : 78,7  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 36,3  
 16,3

**CODITOS BOLAÑESA**  
**BACALADITOS REBOZADOS**  
**C/ENSALADA**  
**YOGUR**  
 BOLOGNESE PASTA  
 BREADED FISH WITH SALAD  
 YOGHURT

Kcal : 742  
 g HC : 94,4  
 g Prot :  
 :  
 g Lip : 37,8  
 21,5

**SOPA DE COCIDO**  
**COCIDO MADRILEÑO**  
**FRUTA**  
 NOODLES SOUP  
 MADRID STYLE STEW  
 FRUIT

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

