



COMEDORES  
*Blanco*

# PADRE SOLER

## MENÚ OCTUBRE 2018





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>1</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA EN ALMÍBAR Tomato rice Pork loin with salad Fruit sirup</p> <p>Kcal : 694 g HC : 103 g Prot : 23,7 g Lip : 19</p>	<p><b>2</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS FTE DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE Vegetables purée Chicken fillet with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal : 596 g HC : 80,2 g Prot : 33 g Lip : 13,1</p>	<p><b>3</b></p> <p>LENTEJAS HORTELANAS PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE Lentils stew Fish fillet with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 625 g HC : 80,4 g Prot : 39,9 g Lip : 12,1</p>	<p><b>4</b></p> <p>CODITOS A LA NAPOLITANA CARNE EN SALSA CON MENESTRA FRUTA Y LECHE Pasta Napolitana Meat in sauce with vegetables Fruit and milk PAN INTEGRAL </p> <p>Kcal : 644 g HC : 71,8 g Prot : 38,2 g Lip : 20,3</p>	<p><b>5</b></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS C/ VERDURAS TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR Chickpeas stew with vegetables Turkey omelette with salad Yoghurt</p> <p>Kcal : 615 g HC : 83 g Prot : 31,3 g Lip : 13,5</p>
<p><b>8</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON JAMÓN O PURÉ JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE Sautéed french beans with ham or purée Chicken with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal : 596 g HC : 66,7 g Prot : 32,6 g Lip : 20</p>	<p><b>9</b></p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Integral Spaghetti with vegetables Marined fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 702 g HC : 97,4 g Prot : 38,6 g Lip : 15,1</p>	<p><b>10</b></p> <p>SOPA DE PICADILLO CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Y LECHE Noodles soup Pork chop Rioja style with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal : 635 g HC : 68,2 g Prot : 41,1 g Lip : 20,2</p>	<p><b>11</b></p> <p>JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO RAPE CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR Butter beans stew with chorizo Fish with tomato sauce and salad Yoghurt PAN INTEGRAL </p> <p>Kcal : 684 g HC : 79,4 g Prot : 42,5 g Lip : 17,6</p>	<p><b>12</b></p> <p>FESTIVO Bank Holiday</p>
<p><b>15</b></p> <p>PATATAS CON MAGRO PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE Potatoes stew with loin Fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 598 g HC : 75 g Prot : 37,3 g Lip : 14,5</p>	<p><b>16</b></p> <p>JUDÍAS PINTAS CON LACÓN TORTILLA DE BRÓCOLI C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Butter beans stew with lacon Broccoli omelette with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 649 g HC : 66,9 g Prot : 33 g Lip : 25,2</p>	<p><b>17</b></p> <p>COLIFLOR REHOGADA O PURÉ JAMÓN BRASEADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE Sautéed cauliflower or purée Breaded meat in sauce with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal : 602 g HC : 63,2 g Prot : 28,9 g Lip : 24</p>	<p><b>18</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE Macaroni with tomato sauce Hake fillet in sauce with vegetables Fruit and milk PAN INTEGRAL </p> <p>Kcal : 597 g HC : 89 g Prot : 31,6 g Lip : 10,5</p>	<p><b>19</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS YOGUR Cream soup of leek and carrot Meatballs with chips Yoghurt</p> <p>Kcal : 600 g HC : 69,9 g Prot : 33,3 g Lip : 17,4</p>
<p><b>22</b></p> <p>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CAZON EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Integral rice with tomato Marined fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 659 g HC : 94,7 g Prot : 39 g Lip : 12,7</p>	<p><b>23</b></p> <p>MENÚ GASTRONÓMICO: COMUNIDAD DE MADRID SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE Noodle soup Madrid style stew Fruit and milk</p> <p>Kcal : 642 g HC : 79,6 g Prot : 36,7 g Lip : 16,3</p>	<p><b>24</b></p> <p>TALLARINES CON BACON MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA Y LECHE Noodles with bacon Hake fillet in sauce with peas Fruit and milk</p> <p>Kcal : 635 g HC : 90,6 g Prot : 32,1 g Lip : 13,6</p>	<p><b>25</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA Y LECHE Vegetables purée Hamburguesa with chips Fruit and milk PAN INTEGRAL </p> <p>Kcal : 614 g HC : 65,3 g Prot : 32,8 g Lip : 22,4</p>	<p><b>26</b></p> <p>LENTEJAS CASERAS HUEVOS COCIDOS CON PISTO DE VERDURAS YOGUR Lentils stew Fried egg with vegetables Yoghurt</p> <p>Kcal : 696 g HC : 85,5 g Prot : 31,5 g Lip : 21</p>
<p><b>29</b></p> <p>PATATAS CON BONITO CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE Tuna omelette stew Pork loin with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 616 g HC : 59,2 g Prot : 25,6 g Lip : 28,9</p>	<p><b>30</b></p> <p>MENÚ SOSTENIBLE </p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS BOLONESA TORTILLA CON HUEVOS CAMPEROS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 670 g HC : 85,8 g Prot : 29,6 g Lip : 21,3</p>	<p><b>31</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Lentils with vegetables Fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 613 g HC : 88,3 g Prot : 36,8 g Lip : 8,3</p>	<p>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 <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a></p> <p>Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de colegiada MAD00246</p> <p><b>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA DOS VECES EN SEMANA SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</b></p>	

**SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA**



COME SANO Y VARIADO, ES LA MEJOR INVERSIÓN PARA TU FUTURO