



# PADRE A. SOLER

## MENÚ DE NOVIEMBRE 2018



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246

**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**  
**TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**  
**DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

1

2

**FESTIVO**  
**BANK HOLIDAY**

**NO LECTIVO**  
**BANK HOLIDAY**

**ARROZ CON MARISCO**  
**LACÓN PLANCHA C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
**YOGUR**  
Rice with seafood  
Lacón with salad  
Yoghurt

Kcal :  
755  
g HC :  
98,2  
g Prot :  
39  
g Lip :  
21,9

5

**MENÚ GASTRONÓMICO:**  
**GALICIA**  
**POTE GALLEGO**  
**MERLUZA A LA GALLEGA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
**FRUTA Y LECHE**

Kcal :  
639  
g HC :  
80,5  
g Prot :  
37,7  
g Lip :  
13,6

6

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS O PURÉ**  
**FTE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
French beans or purée  
Roasted chicken fillet with chips  
Fruit and milk

Kcal :  
630  
g HC :  
77,7  
g Prot :  
36,4  
g Lip :  
16,8

7

**TALLARINES CON TOMATE Y VERDURAS**  
**TORTILLA CON JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
**FRUTA Y LECHE**  
Pasta with tomato sauce and vegetables  
Ham omelette with salad  
Fruit and milk  
**PAN INTEGRAL**

Kcal :  
735  
g HC :  
101  
g Prot :  
29  
g Lip :  
20,2

8

**LENTEJAS CASERAS**  
**CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
**FRUTA Y LECHE**  
Lentils stew  
Tuna croquettes with salad  
Fruit and milk

Kcal :  
794  
g HC :  
89,6  
g Prot :  
27,4  
g Lip :  
32,9

9

**MENÚ SOSTENIBLE**  
**CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA**  
**HUEVOS CAMPEROS A LA FLAMENCA C/GUISANTES Y JAMÓN**  
**SERRANO**  
**YOGUR**



Kcal :  
625  
g HC :  
79,8  
g Prot :  
30,9  
g Lip :  
17,6

12

**SOPA DE COCIDO**  
**COCIDO MADRILEÑO**  
**FRUTA Y LECHE**  
Noodle soup  
Madrid style stew  
Fruit and milk

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

13

**FIDEUA VALENCIANA**  
**VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
**FRUTA Y LECHE**  
Pasta Valencian style  
Hake fillet with salad  
Fruit and milk

Kcal :  
764  
g HC :  
104  
g Prot :  
44  
g Lip :  
16,9

14

**BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ**  
**RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON PATATAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
Sautéed broccoli or purée  
Chicken in sauce with chips  
Fruit and milk  
**PAN INTEGRAL**

Kcal :  
600  
g HC :  
68,5  
g Prot :  
29,5  
g Lip :  
19,7

15

**JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS**  
**PALOMETA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
**FRUTA Y LECHE**  
Butter beans stew  
Fish with salad  
Fruit and milk

Kcal :  
771  
g HC :  
92,4  
g Prot :  
47,7  
g Lip :  
19,2

16

**LENTEJAS CASERAS**  
**RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
**FLAN**  
Lentils stew  
Fish fillet with salad  
Flan

Kcal :  
798  
g HC :  
94,6  
g Prot :  
50,4  
g Lip :  
20,8

19

**MENESTRA REHOGADA O PURÉ**  
**CARNE EN SALSA CON PATATAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
Sautéed vegetables or purée  
Meat in sauce with chips  
Fruit and milk

Kcal :  
672  
g HC :  
78,9  
g Prot :  
39,8  
g Lip :  
18,9

20

**CODITOS CON TOMATE**  
**TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
Pasta with tomato sauce  
Tuna omelette with salad  
Fruit and milk

Kcal :  
744  
g HC :  
107  
g Prot :  
30,6  
g Lip :  
18,7

21

**JUDÍAS PINTAS C/ ARROZ INTEGRAL**  
**MERLUZA SALSA CON CALABACIN Y ZANAHORIA**  
**FRUTA Y LECHE**  
Butter beans stew with integral rice  
Hake in sauce with courgette and carrot  
Fruit and milk  
**PAN INTEGRAL**

Kcal :  
697  
g HC :  
93,6  
g Prot :  
42,3  
g Lip :  
12,3

22

**CREMA VICHYSOISE**  
**JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
Cream of leek soup  
Roast chicken with chips  
Fruit and milk

Kcal :  
668  
g HC :  
75,7  
g Prot :  
32,6  
g Lip :  
23,4

23

**MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA**  
**TORTILLA DE PATATAS**  
**CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA**  
**YOGUR**  
Integral macaroni bolognese  
Potatoes omelette with salad  
Yoghurt

Kcal :  
696  
g HC :  
93,3  
g Prot :  
29,1  
g Lip :  
20,8

26

**PURÉ DE VERDURAS CON ESPINACAS**  
**FTE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
Vegetables purée with spinach  
Breaded chicken fillet with chips  
Fruit and milk

Kcal :  
681  
g HC :  
89,3  
g Prot :  
37,8  
g Lip :  
16,6

27

**ARROZ CON TOMATE**  
**CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
**FRUTA Y LECHE**  
Tomato rice  
Marined fish with salad  
Fruit and milk

Kcal :  
779  
g HC :  
113  
g Prot :  
39,9  
g Lip :  
16,6

28

**PATATAS CON CALAMARES**  
**ALBÓNDIGAS CASERAS A LA JARDINERA**  
**FRUTA Y LECHE**  
Potatoes stew with squid  
Meatballs with vegetables  
Fruit and milk  
**PAN INTEGRAL**

Kcal :  
650  
g HC :  
63,8  
g Prot :  
39,8  
g Lip :  
23,4

29

**SOPA DE COCIDO**  
**COCIDO MADRILEÑO**  
**FRUTA Y LECHE**  
Noodles soup  
Madrid style stew  
Fruit and milk

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

30