



COMEDORES  
*Blanco*

# PADRE A. SOLER

## MENÚ DE DICIEMBRE 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CREMA DE BRÓCOLI  
JAMÓN BRASEADO CON PATATAS  
YOGUR  
Cream of broccoli soup  
Roast meat with chips  
Yoghurt

Kcal :  
638  
g HC :  
59,7  
g Prot :  
32,8  
g Lip :  
28

4

### MENÚ SOSTENIBLE

GARBANZOS ECOLÓGICOS CON  
SEPIA  
TORTILLA ESPAÑOLA CON HUEVOS  
CAMPEROS C/ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE, MAÍZ  
FRUTA Y LECHE



Kcal :  
674  
g HC :  
89,7  
g Prot :  
34,4  
g Lip :  
15,7

5

ESPIRALES INTEGRALES CON TOMATE  
Y VERDURAS  
SALMÓN CON ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
Integral pasta with tomato sauce and  
vegetables  
Salmon with salad  
Fruit and milk

Kcal :  
762  
g HC :  
103  
g Prot :  
35,5  
g Lip :  
20,7

6

FESTIVO  
BANK HOLIDAY

7

NO LECTIVO  
BANK HOLIDAY

10

J.VERDES REHOGADAS  
O PURE  
RAGOUT DE POLLO EN SALSA  
CON PATATAS  
YOGUR  
French beans or purée  
Chicken in sauce with chips  
Yoghurt

Kcal :  
648  
g HC :  
84,1  
g Prot :  
29,8  
g Lip :  
18,5

11

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

12

ARROZ INTEGRAL A LA MILANESA  
MERLUZA A LA ANDALUZA CON  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y ACEITUNAS  
FRUTA Y LECHE  
Milanese integral rice  
Hake with salad  
Fruit an milk

Kcal :  
697  
g HC :  
92,1  
g Prot :  
37,8  
g Lip :  
18,3

13

PURÉ DE VERDURAS  
HAMBURGUESA CON PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
Vegetables purée  
Hamburger with chips  
Fruit and milk  
PAN INTEGRAL



Kcal :  
676  
g HC :  
79,9  
g Prot :  
33,4  
g Lip :  
22,4

14

LENTEJAS CASERAS  
PALOMETA CON TOMATE  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
Lentils stew  
Fish with tomato sauce and salad  
Fruit and salad

Kcal :  
654  
g HC :  
74,4  
g Prot :  
35,1  
g Lip :  
19,3

17

ESPAQUETIS A LA  
CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN CON  
ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
FLAN  
Spaghetti with cream  
Courgette omelette with salad  
Flan

Kcal :  
787  
g HC :  
114  
g Prot :  
28,5  
g Lip :  
22,4

18

CREMA DE ZANAHORIAS  
FTE DE POLLO SALSA C/PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
Cream of carrot soup  
Chicken fillet with chips  
Fruit and milk

Kcal :  
628  
g HC :  
82,3  
g Prot :  
35,4  
g Lip :  
15,1

19

MENÚ GASTRONÓMICO  
LA RIOJA  
PATATAS RIOJANAS  
CHULETA A LA RIOJANA CON  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
MAÍZ  
FRUTA Y LECHE



Kcal :  
776  
g HC :  
73  
g Prot :  
34,1  
g Lip :  
36,6

20

JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS  
RAPE EN SALSA CON  
ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
Butter beans stew  
Anglerfish in sauce with salad  
Fruit and milk  
PAN INTEGRAL



Kcal :  
668  
g HC :  
78  
g Prot :  
44,9  
g Lip :  
14,7

21

### MENÚ ESPECIAL

PIZZA DE JAMÓN YORK Y  
QUESO  
CROQUETAS CASERAS  
HELADO



Kcal :  
850  
g HC :  
81,1  
g Prot :  
21,4  
g Lip :  
48,2

24

25



26

27

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

28



31

SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



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**