



## MENÚ DE ENERO 2019

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

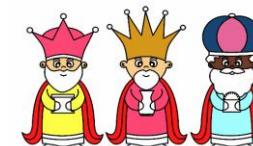
Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con nuestro departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín, 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**

**SE COCINA CON**  
**ACEITE DE OLIVA**



## VACACIONES DE NAVIDAD



<p><b>7</b></p> <p>FESTIVO BANK HOLIDAY</p>	<p><b>8</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ MENESTRA FRUTA EN ALMÍBAR LENTILS STEW WITH VEGETABLES POTATOES OMELETTE WITH VEGETABLES FRUIT SIRUP</p> <p>Kcal : 717 g HC : 99,7 g Prot : 34,7 g Lip : 15,4</p>	<p><b>9</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE THREE DELIGHT RICE LEMON CHICKEN WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 733 g HC : 103 g Prot : 37,2 g Lip : 17</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>MENÚ GASTRONÓMICO CASTILLA LA MANCHA</b></p> <p><b>ESPIRALES C/ QUESO MANCHEGO ATÚN CON PISTO FRUTA Y LECHE</b></p> <p>PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 816 g HC : 94,2 g Prot : 50,3 g Lip : 23,5</p>	<p><b>11</b></p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>
<p><b>14</b></p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA EN SALSA C/ PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTÉED FRENCH BEANS MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 686 g HC : 82 g Prot : 39,1 g Lip : 19,8</p>	<p><b>15</b></p> <p>MACARRONES <b>INTEGRALES</b> A LA BOLAÑESA SALMÓN CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE BOLOGNESE INTEGRAL MACARONI SALMON WITH COURGETTE AND CARROT FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 809 g HC : 90,2 g Prot : 46,6 g Lip : 27,2</p>	<p><b>16</b></p> <p>SOPA DE MARISCO TORTILLA DE JAMÓN SERRANO C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE SEAFOOD SOUP SERRANO HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 659 g HC : 93,6 g Prot : 25,2 g Lip : 18,5</p>	<p><b>17</b></p> <p>JUDÍAS PINTAS CON LACÓN MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE BUTTER BEANS STEW WITH LACON HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 703 g HC : 81,4 g Prot : 44,1 g Lip : 16,6</p>	<p><b>18</b></p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS <b>ECOLÓGICAS</b> HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS YOGUR CREAM OF CARROT SOUP HAMBURGER WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal : 643 g HC : 76 g Prot : 32 g Lip : 21,2</p>
<p><b>21</b></p> <p>ARROZ A LA CUBANA C/ HUEVO COCIDO RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE TOMATO RICE WITH BOILED EGG ANGLERFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 736 g HC : 95,6 g Prot : 42,9 g Lip : 19,2</p>	<p><b>22</b></p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>	<p><b>23</b></p> <p>PURÉ DE BRÓCOLI CARNE EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE BROCCOLI PURÉE MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 658 g HC : 71,8 g Prot : 35,7 g Lip : 23</p>	<p><b>24</b></p> <p>MIGAS TOLEDANAS FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE TOLEDANAS BREADCRUMBS CHICKEN FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 693 g HC : 78,4 g Prot : 39,8 g Lip : 21,6</p>	<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS CON <b>ARROZ INTEGRAL</b> PALOMETA CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIAS YOGUR LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE FISH FILLET WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 748 g HC : 99,7 g Prot : 39,3 g Lip : 17,2</p>
<p><b>28</b></p> <p>MARMITACO DE BONITO SOLOMILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH TUNA SIRLOIN STEAK WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 697 g HC : 70,4 g Prot : 46,4 g Lip : 23,9</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>MENÚ SOSTENIBLE</b></p> <p><b>J. BLANCAS ECOLÓGICAS CON COSTILLAS TORTILLA DE CALABACÍN CON HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA FRUTA Y LECHE</b></p> <p>Kcal : 718 g HC : 90,6 g Prot : 34,8 g Lip : 18,9</p>	<p><b>30</b></p> <p>ESPAGUETIS CON QUESO MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE SPAGHETTI WITH CHEESE HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 708 g HC : 92,6 g Prot : 38,1 g Lip : 17,6</p>	<p><b>31</b></p> <p>GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE PEAS WITH HAM MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 711 g HC : 69,3 g Prot : 42,6 g Lip : 25,8</p>	<p><b>COME SANO Y MUÉVETE</b></p>