



ENERO



MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

LÍNEA FRÍA



**MENÚ SIN GLUTEN. SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G EN REBOZADOS**

**LUNES** **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
**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**

**VACACIONES DE NAVIDAD**



7 **FESTIVO** 8 **LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ MENESTRA FRUTA** 9 **ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE** 10 **CASTILLA LA MANCHA MACARRONES C/ QUESO MANCHEGO ATÚN CON PISTO FRUTA Y LECHE** 11 **SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR**

14 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE** 15 **MACARRONES BOLONESA SALMÓN C/CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE** 16 **SOPA DE MARISCO TORTILLA DE JAMÓN SERRANO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE** 17 **JUDÍAS PINTAS C/LACÓN MERLUZA A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE** 18 **CREMA DE ZANAHORIAS ECOLÓGICAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS YOGUR**

21 **ARROZ A LA CUBANA C/HUEVO COCIDO RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE** 22 **SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE** 23 **PURÉ DE BRÓCOLI TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE** 24 **CODITOS C/TOMATE FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE** 25 **LENTEJAS C/ARROZ INTEG PALOMETA C/TOMATE Y ENSALADA YOGUR**

28 **MARMITACO DE BONITO SOLOMILLO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE** 29 **MENU SOSTENIBLE J. BLANCAS ECO C/COSTILLAS TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE** 30 **ESPAGUETIS CON QUESO MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE** 31 **GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE**

**MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA**

**LUNES** **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
**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**

**VACACIONES DE NAVIDAD**



7 **FESTIVO** 8 **LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ MENESTRA FRUTA** 9 **ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L** 10 **CASTILLA LA MANCHA ESPIRALES C/TOMATE ATÚN CON PISTO FRUTA Y LECHE S/L** 11 **SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR S/L O SOJA**

14 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L** 15 **MACARRONES INTEGRALES BOLONESA SALMÓN C/CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE S/L** 16 **SOPA DE MARISCO TORTILLA DE JAMÓN SERRANO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L** 17 **JUDÍAS PINTAS C/LACÓN MERLUZA A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L** 18 **CREMA DE ZANAHORIAS ECOLÓGICAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS YOGUR S/L O SOJA**

21 **ARROZ A LA CUBANA C/HUEVO COCIDO RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L** 22 **SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE S/L** 23 **PURÉ DE BRÓCOLI TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE S/L** 24 **MIGAS TOLEDANAS FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L** 25 **LENTEJAS C/ARROZ INTEG PALOMETA C/TOMATE Y ENSALADA YOGUR S/L O SOJA**

28 **MARMITACO DE BONITO SOLOMILLO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L** 29 **MENU SOSTENIBLE J. BLANCAS ECO C/COSTILLAS TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L** 30 **ESPAGUETIS C/TOMATE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L** 31 **GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE S/L**

**MENÚ SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO**

**LUNES** **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
**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**

**VACACIONES DE NAVIDAD**



7 **FESTIVO** 8 **LENTEJAS CON VERDURAS HAMBURGUESA C/ MENESTRA FRUTA** 9 **ARROZ C/VERDURA POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE** 10 **CASTILLA LA MANCHA MACARRONES C/TOMATE ATÚN CON PISTO FRUTA Y LECHE** 11 **SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR**

14 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE** 15 **MACARRONES BOLONESA SALMÓN C/CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE** 16 **SOPA DE MARISCO TERNERA SALSA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE** 17 **JUDÍAS PINTAS C/LACÓN MERLUZA A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE** 18 **CREMA DE ZANAHORIAS ECOLÓGICAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS YOGUR**

21 **ARROZ C/TOMATE RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE** 22 **SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE** 23 **PURÉ DE BRÓCOLI TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE** 24 **MIGAS TOLEDANAS FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE** 25 **LENTEJAS C/ARROZ INTEG PALOMETA C/TOMATE Y ENSALADA YOGUR**

28 **MARMITACO DE BONITO SOLOMILLO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE** 29 **MENU SOSTENIBLE JUDIAS BLANCAS ECO C/COSTILLAS FTE POLLO SALSA C/CHAMPIÓN FRUTA Y LECHE** 30 **ESPAGUETIS C/TOMATE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE** 31 **GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE**

**MENÚ SIN CERDO**

**LUNES** **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
**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**

**VACACIONES DE NAVIDAD**



7 **FESTIVO** 8 **LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ MENESTRA FRUTA** 9 **ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE** 10 **CASTILLA LA MANCHA ESPIRALES C/ QUESO MANCHEGO ATÚN CON PISTO FRUTA Y LECHE** 11 **SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO YOGUR**

14 **J. VERDES REHOGADAS RAGOUT POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE** 15 **MACARRONES INTEGRALES BOLONESA SALMÓN C/CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE** 16 **SOPA DE MARISCO TORTILLA PATATA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE** 17 **J. PINTAS C/VERDURA MERLUZA A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE** 18 **CREMA DE ZANAHORIAS ECOLÓGICAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS YOGUR**

21 **ARROZ A LA CUBANA C/HUEVO COCIDO RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE** 22 **SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA Y LECHE** 23 **PURÉ DE BRÓCOLI TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE** 24 **CODITOS C/TOMATE FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE** 25 **LENTEJAS C/ARROZ INTEG PALOMETA C/TOMATE Y ENSALADA YOGUR**

28 **MARMITACO DE BONITO SALCHICHAS AVE CON ENSALADA FRUTA Y LECHE** 29 **MENU SOSTENIBLE J. BLANCAS ECO C/VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE** 30 **ESPAGUETIS CON QUESO MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE** 31 **GUISANTES REHOGADOS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE**



# MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



## MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

**LUNES                      MARTES                      MIÉRCOLES                      JUEVES                      VIERNES**

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

**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**

### VACACIONES DE NAVIDAD



7	8	9	10	11
FESTIVO	SOPA MENUDILLOS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA	ARROZ C/VERDURAS POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	10 CASTILLA LA MANCHA ESPIRALES C/ QUESO MANCHEGO ATÚN CON PISTO FRUTA Y LECHE	SOPA DE AVE ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA YOGUR
14	15	16	17	18
PURE DE VERDURAS CARRILADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	MACARRONES <b>INTEGRALES</b> BOLOÑESA SALMÓN C/CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE	SOPA DE MARISCO TORTILLA DE JAMÓN SERRANO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	PATATAS RIOJANA MERLUZA A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA DE ZANAHORIAS <b>ECOLÓGICAS</b> HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS YOGUR
21	22	23	24	25
ARROZ A LA CUBANA C/HUEVO COCIDO RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE AVE ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA FRUTA Y LECHE	PURÉ DE BRÓCOLI TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	MIGAS TOLEDANAS FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	<b>ARROZ INTEG. C/TOMATE</b> PALOMETA SALSA Y ENSALADA YOGUR
28	29	30	31	
MARMITACO DE BONITO SOLOMILLO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	29 MENU SOSTENIBLE CREMA REINA TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE	ESPAGUETIS CON QUESO MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	CREMA CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	

## MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGI A SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO

**LUNES                      MARTES                      MIÉRCOLES                      JUEVES                      VIERNES**

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO  
TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**

### VACACIONES DE NAVIDAD



7	8	9	10	11
FESTIVO	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ MENESTRA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	10 CASTILLA LA MANCHA ESPIRALES C/ QUESO MANCHEGO TERNERA CON PISTO FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR
14	15	16	17	18
J. VERDES REHOGADAS CARRILADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	MACARRONES <b>INTEGRALES</b> BOLOÑESA RAGOUT DE PAVO C/VERDURA FRUTA Y LECHE	SOPA DE ARROZ TORTILLA DE JAMÓN SERRANO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	JUDÍAS PINTAS C/LACÓN FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA DE ZANAHORIAS <b>ECOLÓGICAS</b> HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS YOGUR
21	22	23	24	25
ARROZ A LA CUBANA C/HUEVO COCIDO RAGOUT PAVO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	PURÉ DE BRÓCOLI TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	MIGAS TOLEDANAS FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	LENTEJAS <b>C/ARROZ INTEG</b> CTA LOMO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
28	29	30	31	
PATATAS C/VERDURA SOLOMILLO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	29 MENU SOSTENIBLE J. BLANCAS ECO C/COSTILLAS TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE	ESPAGUETIS CON QUESO TERNERA SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	