



## MENÚ DE FEBRERO 2019

# MENÚ BASAL

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 MENÚ GASTRONÓMICO

**SE COCINA CON  
ACEITE DE OLIVA**



**ANDALUCÍA**  
**GUISILLO ANDALUZ  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR**

Kcal: 643  
g HC: 77,8  
g Prot: 37,1  
g Lip: 18,2

**4 CODITOS CON QUESO  
TORTILLA DE BRÓCOLI C/  
ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA Y LECHE  
PASTA WITH CHEESE  
BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK**

Kcal: 749  
g HC: 107  
g Prot: 28,9  
g Lip: 20,2

**5 MENÚ SOSTENIBLE**  
**CREMA DE CALABAZA  
ECOLÓGICA  
POLLO CAMPERO AL  
AJILLO  
CON PATATAS  
FRUTA Y LECHE**

Kcal: 630  
g HC: 83,8  
g Prot: 31,6  
g Lip: 16,2

**6 LENTEJAS HORTELANAS  
SALMÓN AL HORNO  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
LENTILS STEW  
BAKED SALMON WITH SALAD  
FRUIT AND MILK**

Kcal: 819  
g HC: 87,3  
g Prot: 51,4  
g Lip: 25,3

**7 PAELLA MIXTA  
CINTA DE LOMO CON VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
SEAFOOD RICE  
PORK LOIN WITH VEGETABLES  
FRUIT AND MILK  
PAN INTEGRAL**

Kcal: 783  
g HC: 86,1  
g Prot: 40,9  
g Lip: 28,8

**8 SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
YOGUR  
NOODLES SOUP  
MADRID STYLE STEW  
YOGHURT**

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

**11 BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ  
MAGRO CON TOMATE Y  
PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
SAUTÉED BROCCOLI OR PURÉE  
LEAN WITH TOMATO SAUCE WITH  
CHIPS  
FRUIT AND MILK**

Kcal: 618  
g HC: 70,4  
g Prot: 37,6  
g Lip: 18,5

**12 JUDÍAS PINTAS CON VERDURA  
TORTILLA DE ATÚN CON  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y ACEITUNAS  
FRUTA Y LECHE  
BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES  
TUNA OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK**

Kcal: 714  
g HC: 93,9  
g Prot: 37,5  
g Lip: 16,8

**13 ARROZ INTEGRAL C/ TOMATE  
CONTRA BRASEADA CON  
ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
TOMATO INTEGRAL RICE  
ROAST MEAT WITH SALAD  
FRUIT AND MILK**

Kcal: 788  
g HC: 102  
g Prot: 36,4  
g Lip: 24,3

**14 ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
MERLUZA A LA ASTURIANA CON  
VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
SPAGHETTI WITH CREAM  
HAKE WITH VEGETABLES  
FRUIT AND MILK  
PAN INTEGRAL**

Kcal: 703  
g HC: 84,3  
g Prot: 38  
g Lip: 21,2

**15 CREMA ECOLÓGICA  
FTE DE POLLO EN SALSA CON  
PATATAS  
FLAN  
ECOLOGICAL CREAM  
CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH  
CHIPS  
FLAN**

Kcal: 648  
g HC: 83  
g Prot: 36,9  
g Lip: 16

**18 ARROZ MURCIANO  
MARRAJO EN ADOBO  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
MURCIA STYLE RICE  
MARINED FISH WITH SALAD  
FRUIT AND SALAD**

Kcal: 730  
g HC: 108  
g Prot: 39,6  
g Lip: 13,8

**19 J. BLANCAS MARINERAS  
TORTILLA DE JAMÓN SERRANO  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
SEAFOOD BUTTER BEANS  
SERRANO HAN OMELETTE WITH  
SALAD  
FRUIT AND MILK**

Kcal: 664  
g HC: 72  
g Prot: 37  
g Lip: 20,8

**20 MACARRONES C/ TOMATE  
RAPE ANDALUZA C/ ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIAS  
FRUTA Y LECHE  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
ANGLERFISH WITH SALAD  
FRUIT AND MILK**

Kcal: 760  
g HC: 108  
g Prot: 36,8  
g Lip: 17,5

**21 SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FRUTA Y LECHE  
NOODLES SOUP  
MADRID STYLE STEW  
FRUIT AND MILK  
PAN INTEGRAL**

Kcal: 734  
g HC: 84,3  
g Prot: 41,6  
g Lip: 21,4

**22 JUDÍAS VERDES REHOGADAS O  
PURÉ  
FTE DE POLLO CON PATATAS  
YOGUR  
SAUTEED FRENCH BEANS OR PURÉE  
CHICKEN FILLET WITH CHIPS  
YOGHURT**

Kcal: 661  
g HC: 91,5  
g Prot: 18,1  
g Lip: 21,8

**25 PATATAS CON CALAMARES  
CROQUETAS CASERAS  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA Y LECHE  
POTATOES STEW WITH SALAD  
CROQUETTES WITH SALAD  
FRUIT AND MILK**

Kcal: 796  
g HC: 73,5  
g Prot: 26,7  
g Lip: 42,4

**26 SOPA DE PICADILLO  
CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA  
C/ ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
PICADILLO SOUP  
RIOJA STYLE POR CHOP WITH  
SALAD  
FRUIT AND MILK**

Kcal: 633  
g HC: 69,3  
g Prot: 40,3  
g Lip: 19,8

**27 ESPIRALES INTEGRALES CON  
CHORIZO  
MERLUZA CON VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO  
HAKE FILLET WITH VEGETABLES  
FRUIT AND MILK**

Kcal: 742  
g HC: 104  
g Prot: 43,2  
g Lip: 14,8

**28 LENTEJAS CON ARROZ  
POLLO ASADO A LAS FINAS  
HIERBAS  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
LENTILS STEW WITH RICE  
ROAST CHICKEN WITH SALAD  
FRUIT AND MILK  
PAN INTEGRAL**

Kcal: 764  
g HC: 93,1  
g Prot: 43,1  
g Lip: 19,7

**INCLUYE FIBRA EN TU  
DIETA**