



SE COCINA
CON ACEITE DE OLIVA



Abril 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ESPIRALES INTEGRALES C/ATÚN TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE INTEGRAL PASTA WITH TUNA BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 754 g HC : 107 g Prot : 28,6 g Lip : 21,5	2 MENÚ GASTRONÓMICO CANTABRIA COCIDO MONTAÑÉS (JUDÍA BLANCA) FILETE DE SARDINA REBOZADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE Kcal : 776 g HC : 106 g Prot : 49,7 g Lip : 14,5	3 GUISANTES C/JAMÓN CARRILLADA EN SALSA C/PATATA: FRUTA Y LECHE PEAS WITH HAM MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 765 g HC : 66,5 g Prot : 50,7 g Lip : 30,2	4 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4	5 ARROZ C/TOMATE POLLO EN SALSA C/MENESTRA YOGUR TOMATO RICE CHICKEN IN SAUCE WITH VEGETABLES YOGHURT Kcal : 760 g HC : 115 g Prot : 29 g Lip : 17,9
8 PATATAS C/ATÚN CHULETAS DE CORDERO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE PATATOES STEW WITH TUNA LAMB CHOPS WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 714 g HC : 108 g Prot : 25,5 g Lip : 17,5	9 ESPAGUETIS BOLOÑESA FTE MERLUZA EN SALSA VERDE C/GUISANTES Y HUEVO DURO FRUTA Y LECHE SPAGUETTIS BOLOGNESE HAKE FILLET IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND EGG FRUIT AND MILK Kcal : 774 g HC : 101 g Prot : 38 g Lip : 22	10 MENÚ SOSTENIBLE LENTEJAS ECOLÓGICAS C/VERDURAS TORTILLA CON HUEVOS CAMPEROS DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE Kcal : 713 g HC : 98,4 g Prot : 33 g Lip : 16,2	11 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL LIMÓN C/PATATAS FRUTA Y LECHE CREAM OF PUMPKIN SOUP ROAST CHICKEN LEMON WITH CHIPS FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL Kcal : 629 g HC : 78,7 g Prot : 36,3 g Lip : 16,3	12 COME SANO Y VARIADO, CONSEGUIRÁS TODAS LAS VITAMINAS Y MINERALES QUE NECESITAS
15	16	17	18	19

Vacaciones de Semana Santa

22	23 LENTEJAS HORTELANAS CINTA DE LOMO C/PATATAS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR LENTILS STEW LOIN FILLET WITH CHIPS SIRUP FRUIT Kcal : 738 g HC : 81,2 g Prot : 32,3 g Lip : 28,1	24 PATATAS C/COSTILLAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH RIBS ANGLERFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 678 g HC : 86 g Prot : 39 g Lip : 17,4	25 ARROZ INTEGRAL C/TOMATE ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA C/MENESTRA FRUTA Y LECHE INTEGRAL RICE WITH TOMATO SAUCE MEATBALLS STEW WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL Kcal : 733 g HC : 105 g Prot : 36,5 g Lip : 16,6	26 J. PINTAS C/VERDURAS SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR BEANS STEW WITH VEGETABLES SALMON IN SAUCE WITH SALAD YOGHURT Kcal : 741 g HC : 70,6 g Prot : 48,6 g Lip : 26,3
29 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTÉED FRENCH BEANS MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 685 g HC : 72,8 g Prot : 43,6 g Lip : 22,3	30 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT AND MILK Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4	<p>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 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</p>		