



SE COCINA CON  
ACEITE DE OLIVA



Mayo 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

1

2

3

FESTIVO  
BANK HOLIDAY

FESTIVO  
BANK HOLIDAY



6 LENTEJAS C/VERDURAS  
TORTILLA DE JAMÓN C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
LENTILS STEW WITH VEGETABLES  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
736  
g HC :  
92,9  
g Prot :  
35,2  
g Lip :  
20,8

7 ESPIRALES A LA BOLOÑESA  
VENTRESCA MERLUZA EN SALSAS C/CALABACÍN Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
BOLOGNESE PASTA  
HAKE FILLET IN SAUCE WITH COURGETTE AND CARROT  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
745  
g HC :  
92,1  
g Prot :  
35,1  
g Lip :  
22,1

8 SOPA DE MENUDILLOS  
LACÓN A LA GALLEGA  
C/PURÉ DE PATATA  
FRUTA Y LECHE  
NOODLES SOUP  
GALICIAN STYLE LACON WITH MASHED POTATOES  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
686  
g HC :  
84,3  
g Prot :  
35,6  
g Lip :  
21,2

9 J. PINTAS C/ARROZ INTEGRAL  
RAPE A LA ANDALUZA  
C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA Y LECHE  
BUTTER BEANS STEW WITH INT. RICE  
ANGLERFISH WITH SALAD  
FRUIT AND MILK  
PAN INTEGRAL

Kcal :  
728  
g HC :  
88  
g Prot :  
44,5  
g Lip :  
18,4

10 COLIFLOR REHOGADA  
FILETE DE POLLO EMPANADO CASERO C/PATATAS  
YOGUR  
SAUTÉED CAULIFLOWER  
BREADED CHICKEN FILLET WITH CHIP YOGHURT

Kcal :  
649  
g HC :  
73  
g Prot :  
36,8  
g Lip :  
21,6

13 CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA CASERA C/PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
HAMBURGER WITH CHIPS  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
682  
g HC :  
82  
g Prot :  
34,5  
g Lip :  
22

14 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

15 MACARRONES C/VERDURAS  
ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
MACARONI WITH VEGETABLES  
FISH WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
701  
g HC :  
91,4  
g Prot :  
40,1  
g Lip :  
17,5

16 ARROZ C/TOMATE  
POLLO EN SALSAS C/MENESTRA  
FRUTA Y LECHE  
TOMATO RICE  
CHICKEN IN SAUCE WITH VEGETABLES  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
732  
g HC :  
101  
g Prot :  
28,1  
g Lip :  
21,8

17 MENÚ GASTRONÓMICO  
ASTURIAS  
FABADA ASTURIANA  
MERLUZA A LA ASTURIANA  
C/VERDURAS  
FLAN

Kcal :  
735  
g HC :  
91,1  
g Prot :  
41,9  
g Lip :  
19

20 JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
CARNE EN SALSAS 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

21 LENTEJAS HORTELANAS  
CROQUETAS CASERAS DE BONITO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA Y LECHE  
LENTILS STEW  
TUNA CROQUETES WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
814  
g HC :  
71,8  
g Prot :  
29  
g Lip :  
42

22 TALLARINES INTEGRALES C/CHORIZO  
CAZÓN REBOZADO C/VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO  
FISH WITH VEGETABLES  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
742  
g HC :  
94,4  
g Prot :  
37,8  
g Lip :  
21,5

23 MENÚ SOSTENIBLE  
GARBANZOS ECO  
ESTOFADOS C/VERDURAS  
TORTILLA DE BRÓCOLI  
C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
PAN INTEGRAL

Kcal :  
713  
g HC :  
98,4  
g Prot :  
33  
g Lip :  
16,2

24 PATATAS C/BONITO  
POLLO ASADO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR  
POTATOES STEW WITH TUNA  
ROAST CHICKEN WITH SALAD  
YOGHURT

Kcal :  
660  
g HC :  
79,2  
g Prot :  
40,2  
g Lip :  
23,8

27 DÍA DEL CELÍACO  
ARROZ C/POLLO Y VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA Y LECHE

Kcal :  
721  
g HC :  
92,8  
g Prot :  
38,5  
g Lip :  
20,1

28 CODITOS C/TOMATE  
PESCADO AZUL A LA ANDALUZA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
PASTA WITH TOMATO SAUCE  
FISH WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
742  
g HC :  
94,4  
g Prot :  
37,8  
g Lip :  
21,5

29 LENTEJAS C/CHORIZO  
TORTILLA DE PATATA  
C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
LENTILS STEW WITH CHORIZO  
POTATOES OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
736  
g HC :  
92,9  
g Prot :  
35,2  
g Lip :  
20,8

30 CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO CON TOMATE  
C/PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
CREAM OF BROCCOLI SOUP  
CHICKEN WITH TOMATO SAUCE WITH CHIPS  
FRUIT AND MILK  
PAN INTEGRAL

Kcal :  
641  
g HC :  
68,6  
g Prot :  
32,7  
g Lip :  
24,5

31 SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
YOGUR  
NOODLES SOUP  
MADRID STYLE STEW  
YOGHURT

Kcal :  
786  
g HC :  
96  
g Prot :  
41,4  
g Lip :  
22,4



