



SE COCINA CON
ACEITE DE OLIVA



SOLER

Octubre 2019



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

INCLUYE FIBRA EN TU DIETA

<p>1</p> <p>JUDÍAS VERDES C/JAMÓN O PURÉ JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>Sautéed french beans with ham or puré Chicken with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal : 596 g HC : 66,7 g Prot : 32,6 g Lip : 20</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO C/PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>Vegetables purée Chicken with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal : 596 g HC : 80,2 g Prot : 33 g Lip : 13,1</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS HORTELANAS PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE</p> <p>Lentils stew Fish fillet with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 625 g HC : 80,4 g Prot : 39,9 g Lip : 12,1</p>	<p>4</p> <p>CODITOS A LA NAPOLITANA MAZA ASADA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE</p> <p>Pasta Napolitana Pork Meat with vegetables Fruit and milk</p> <p>PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 644 g HC : 71,8 g Prot : 38,2 g Lip : 20,3</p>	<p>5</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS C/VERDURAS TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR</p> <p>Chickpeas stew with vegetables Turkey omelette with salad Yoghurt</p> <p>Kcal : 615 g HC : 83 g Prot : 31,3 g Lip : 13,5</p>
<p>7</p> <p>JUDÍAS VERDES C/JAMÓN O PURÉ JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>Sautéed french beans with ham or puré Chicken with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal : 596 g HC : 66,7 g Prot : 32,6 g Lip : 20</p>	<p>8</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</p> <p>Integral Spaghetti with vegetables Marined fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 702 g HC : 97,4 g Prot : 38,6 g Lip : 15,1</p>	<p>9</p> <p>SOPA DE PICADILLO CHULETA DE CORDERO A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>Noodles soup Lamb chop Rioja style with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal : 635 g HC : 68,2 g Prot : 41,1 g Lip : 20,2</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS BLANCAS C/CHORIZO BONITO CON TOMATE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE</p> <p>Butter beans stew with chorizo Fish with tomato sauce and salad Fruit and milk</p> <p>PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 684 g HC : 79,4 g Prot : 42,5 g Lip : 17,6</p>	<p>11</p> <p>CREMA ZANAHORIA TORTILLA J.SERRANO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR</p> <p>Carrot purée Ham omelette with salad Yoghurt</p> <p>Kcal : 543 g HC : 71,2 g Prot : 29 g Lip : 13,1</p>
<p>14</p> <p>PATATAS RIOJANAS VENTRESCA AL HORNO C/SALSA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE</p> <p>Potatoes stew with loin Fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 598 g HC : 75 g Prot : 37,3 g Lip : 14,5</p>	<p>15</p> <p>J.PINTAS C/ARROZ INTEG Y LACON TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</p> <p>Butter beans stew with lacon and integral rice Broccoli omelette with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 649 g HC : 66,9 g Prot : 33 g Lip : 25,2</p>	<p>16</p> <p>CREMA DE COLIFLOR CARRILLADA CON PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>cauliflower purée Meat in sauce with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal : 502 g HC : 53,2 g Prot : 28,9 g Lip : 24</p>	<p>17</p> <p>MACARRONES C/TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE</p> <p>Macaroni with tomato sauce Fish fillet with salad Fruit and milk</p> <p>PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 597 g HC : 89 g Prot : 31,6 g Lip : 10,5</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS CASERAS (4 uds) C/PATATAS YOGUR</p> <p>Cream soup of zucchini Meatballs with chips Yoghurt</p> <p>Kcal : 600 g HC : 69,9 g Prot : 33,3 g Lip : 17,4</p>
<p>21</p> <p>ARROZ C/TOMATE PERCA ANDALUZA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</p> <p>Rice with tomato Fish fillet with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 659 g HC : 94,7 g Prot : 39 g Lip : 12,7</p>	<p>22</p> <p>MENÚ GASTRONÓMICO COMUNIDAD DE MADRID</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE</p> <p>Noodle soup Madrid style stew Fruit and milk</p> <p>Kcal : 642 g HC : 79,6 g Prot : 36,7 g Lip : 16,3</p>	<p>23</p> <p>TALLARINES CON BACON MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES FRUTA Y LECHE</p> <p>Noodles with bacon Hake fillet in sauce with peas Fruit and milk</p> <p>Kcal : 635 g HC : 90,6 g Prot : 32,1 g Lip : 13,6</p>	<p>24</p> <p>PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>Vegetables purée Hamburguesa with chips Fruit and milk</p> <p>PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 614 g HC : 65,3 g Prot : 32,8 g Lip : 22,4</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS CASERAS FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR</p> <p>Lentils stew Chicken fillet with salad Yoghurt</p> <p>Kcal : 696 g HC : 85,5 g Prot : 31,5 g Lip : 21</p>
<p>28</p> <p>PATATAS CON BONITO CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE</p> <p>Potatoes stew with tuna Pork loin with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 616 g HC : 59,2 g Prot : 25,6 g Lip : 28,9</p>	<p>29</p> <p>MENÚ SOSTENIBLE MACARRONES ECOLÓGICOS BOLOÑESA TORTILLA PATATA C/HUEVOS CAMPEROS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 670 g HC : 85,8 g Prot : 29,6 g Lip : 21,3</p>	<p>30</p> <p>PAELLA MIXTA SALMON AL HORNO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</p> <p>Seafood rice Fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal : 613 g HC : 88,3 g Prot : 36,8 g Lip : 8,3</p>	<p>31</p> <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</p> <p>Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nº de colegiada MAD00246</p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p> <p>DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</p>	