



PADRE A.SOLER

NOVIEMBRE 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

Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nº de colegiada MAD00246

Todos los menús van acompañados de pan y agua

DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



NO UTILIZAMOS NINGÚN



1

HAZ DE TU ALIMENTACIÓN TU MEJOR MEDICINA

4 JUDÍAS BLANCAS C/CHORIZO
MERLUZA A LA ROMANA
C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Butter beans stew with chorizo
Fish fillet with salad
Fruit and milk

Kcal : 639
g HC : 80,5
g Prot : 37,7
g Lip : 13,6

5 TALLARINES CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA CON JAMÓN CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
Pasta with tomato sauce and vegetables
Ham omelette with salad
Fruit and milk

Kcal : 735
g HC : 101
g Prot : 29
g Lip : 20,2

6 MENÚ GASTRONÓMICO
GALICIA
ARROZ CON MARISCO
LACÓN PLANCHA C/ ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE

Kcal : 755
g HC : 98,2
g Prot : 39
g Lip : 21,9

7 J. VERDES REHOGADAS
RAGOUT DE POLLO CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
French beans
Chicken stew with chips
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal : 630
g HC : 77,7
g Prot : 36,4
g Lip : 16,8

8 LENTEJAS CASERAS
CROQUETAS DE ATÚN (4 uds)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MAÍZ
YOGUR
Lentils stew
Tuna croquettes with salad

Kcal : 794
g HC : 89,6
g Prot : 27,4
g Lip : 32,9

11 CREMA DE BRÓCOLI
SOLOMILLO SALSAS C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
Broccoli cream soup
Pork loin with chips
Fruit and milk

Kcal : 625
g HC : 79,8
g Prot : 30,9
g Lip : 20,5

12 SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE
Noodle soup
Madrid style stew
Fruit and milk

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

13 FIDEUA VALENCIANA
VENTRESCA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Pasta Valencian style
Fish fillet with salad

Kcal : 764
g HC : 104
g Prot : 44
g Lip : 16,9

14 MENÚ SOSTENIBLE
CREMA CALABAZA ECOLÓGICA
FILETE POLLO CAMPERO EN SALSAS
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
PAN INTEGRAL

Kcal : 600
g HC : 68,5
g Prot : 29,5
g Lip : 19,7

15 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
PALOMETA C/TOMATE CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
ZANAHORIA
YOGUR
Butter beans stew
Fish with salad

Kcal : 771
g HC : 92,4
g Prot : 47,7
g Lip : 19,2

18 PATATAS C/MAGRO
RAPE A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Potatoes stew
Fish fillet with salad
Fruit and milk

Kcal : 798
g HC : 94,6
g Prot : 50,4
g Lip : 20,8

19 MENESTRA REHOGADA
MAZA ASADA CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
Sautéed vegetables
Meat in sauce with chips
Fruit and milk

Kcal : 672
g HC : 78,9
g Prot : 39,8
g Lip : 18,9

20 CODITOS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS
C/CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
Pasta with tomato sauce
Hake in sauce with vegetables
Fruit and milk

Kcal : 744
g HC : 107
g Prot : 30,6
g Lip : 18,7

21 JUDÍAS PINTAS C/ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA
FRUTA Y LECHE
Butter beans stew with integral rice
Tuna omelette with salad
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal : 697
g HC : 93,6
g Prot : 42,3
g Lip : 12,3

22 CREMA ZANAHORIA
JAMONCITOS ASADOS CON
PATATAS
YOGUR
Carrot cream soup
Roast chicken with chips
Yoghurt

Kcal : 668
g HC : 75,7
g Prot : 32,6
g Lip : 23,4

25 MACARRONES INTEGRALES
C/CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
Integral macaroni with chorizo
Potatoes omelette with salad
Fruit and milk

Kcal : 696
g HC : 93,3
g Prot : 29,1
g Lip : 20,8

26 PURÉ DE VERDURAS
FTE DE POLLO EMPANADO
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
Vegetables purée
Breaded chicken fillet with chips
Fruit and milk

Kcal : 681
g HC : 89,3
g Prot : 37,8
g Lip : 16,6

27 ARROZ CON TOMATE
CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Tomato rice
Marined fish with salad
Fruit and milk

Kcal : 779
g HC : 113
g Prot : 39,9
g Lip : 16,6

28 PATATAS CON CALAMARES
HAMBURGUESA C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
Potatoes stew with squid
Hamburger with salad
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal : 650
g HC : 63,8
g Prot : 39,8
g Lip : 23,4

29 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