



PADRE A. SOLER

Febrero 2020

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 N° de colegiada MAD00246

Todos los menús van acompañados de pan y agua

DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO



SE COCINA CON

<p>3</p> <p>CODITOS CON ATUN TORTILLA DE BRÓCOLI ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE PASTA WITH TUNA BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 749 g HC : 107 g Prot : 28,9 g Lip : 20,2</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS C/ARROZ INTEGRAL CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE PORK LOIN WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 783 g HC : 86,1 g Prot : 40,9 g Lip : 28,8</p>	<p>5</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE POTATO STEW WITH CHORIZO BAKED SALMON WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 819 g HC : 87,3 g Prot : 51,4 g Lip : 25,3</p>	<p>6</p> <p>MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA POLLO CAMPERO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 630 g HC : 83,8 g Prot : 31,6 g Lip : 16,2</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>
<p>10</p> <p>ARROZ C/TOMATE PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE TOMATO RICE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 788 g HC : 102 g Prot : 36,4 g Lip : 24,3</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS 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</p> <p>Kcal : 714 g HC : 93,9 g Prot : 37,5 g Lip : 16,8</p>	<p>12</p> <p>PURÉ DE BRÓCOLI MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE BROCCOLI PURÉE LEAN WITH TOMATO SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 618 g HC : 70,4 g Prot : 37,6 g Lip : 18,5</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS C/BACON MERLUZA A LA ASTURIANA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE SPAGHETTI WITH BACON HAKE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 703 g HC : 84,3 g Prot : 38 g Lip : 21,2</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE CALABACÍN CONTRA DE TERNERA CON PATATAS FLAN CREAM OF COURGETTE SOUP ROAST MEAT WITH CHIPS FLAN</p> <p>Kcal : 648 g HC : 83 g Prot : 36,9 g Lip : 16</p>
<p>17</p> <p>MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>MURCIA</p> <p>ARROZ C/VERDURA MURCIANO GUIISO DE PESCADO MURCIANO ('CALDO EMPANADO') FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 730 g HC : 108 g Prot : 39,6 g Lip : 13,8</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 734 g HC : 84,3 g Prot : 41,6 g Lip : 21,4</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES C/TOMATE RAPE ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MACARONI WITH TOMATO SAUCE ANGLERFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 760 g HC : 108 g Prot : 36,8 g Lip : 17,5</p>	<p>20</p> <p>J. BLANCAS MARINERAS TORTILLA JAMÓN SERRANO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE SEAFOOD BUTTER BEANS SERRANO HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 664 g HC : 72 g Prot : 37 g Lip : 20,8</p>	<p>21</p> <p>J. VERDES REHOGADAS O PURÉ RAGOUT POLLO CON PATATAS YOGUR SAUTEED FRENCH BEANS OR PURÉE CHICKEN RAGOUT WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal : 661 g HC : 91,5 g Prot : 38,1 g Lip : 21,8</p>
<p>24</p> <p>PATATAS CON CALAMARES CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH SQUID CROQUETTES WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 796 g HC : 73,5 g Prot : 26,7 g Lip : 42,4</p>	<p>25</p> <p>SOPA DE PICADILLO CHULETA DE SAJONIA RIOJANA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE PICADILLO SOUP RIOJA STYLE PORK CHOP WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 633 g HC : 69,3 g Prot : 40,3 g Lip : 19,8</p>	<p>26</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES BOLONESA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE BOLOGNESE INTEGRAL PASTA HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 742 g HC : 104 g Prot : 43,2 g Lip : 14,8</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS C/VERDURAS POLLO ASADO FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE LENTILS STEW WITH VEGETABLES ROAST CHICKEN WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 764 g HC : 93,1 g Prot : 43,1 g Lip : 19,7</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p> <p>INCLUYE FIBRA EN TU DIETA</p>