



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2 NO LECTIVO

*SI NO CUIDAS TU CUERPO  
¿DÓNDE VAS A VIVIR?*

3

J. VERDES REHOGADAS O PURÉE  
CINTA DE LOMO C/PATATAS  
FRUTA EN ALMÍBAR  
SAUTEED FRENCH BEANS OR PURÉE  
LOIN FILLET WITH CHIPS  
FRUIT SIRUP

Kcal :  
713  
g HC :  
68,9  
g Prot :  
29  
g Lip :  
33,8

4

ARROZ TRES DELICIAS  
RAPE A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
THREE DELIGHTS RICE  
ANGLERFISH WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
728  
g HC :  
108  
g Prot :  
37,9  
g Lip :  
14,4

5 MENÚ GASTRONÓMICO



PAÍS VASCO

MARMITACO DE BONITO  
POLLO A LA VASCA  
CON VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
PAN INTEGRAL

Kcal :  
637  
g HC :  
61,5  
g Prot :  
40,1  
g Lip :  
22,9

6

LENTEJAS C/VERDURAS  
SALMÓN AL ENELDO  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR  
LENTILS STEW WITH VEGETABLES  
SALMON TO DE DILL WITH SALAD  
YOGHURT

Kcal :  
759  
g HC :  
87,1  
g Prot :  
43,6  
g Lip :  
22,3

9

CREMA DE CALABACÍN  
FTE RUSO CON PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
HAMBURGER WITH CHIPS  
FRUIT AN MILK

Kcal :  
688  
g HC :  
77,1  
g Prot :  
37  
g Lip :  
23,65

10

J. PINTAS C/LACÓN Y **ARROZ INT**  
VENTRESCA CON TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
BUTTER BEANS STEW WITH LACON AND  
INTEGRAL RICE  
FISH WITH TOMATO SAUCE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
805  
g HC :  
8602  
g Prot :  
56,1  
g Lip :  
21

11

ESPIRALES A LA NAPOLITANA  
TORTILLA DE GAMBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ACEITUNAS  
FRUTA Y LECHE  
NAPOLITAN PASTA  
PRAWN OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
760  
g HC :  
105  
g Prot :  
28,5  
g Lip :  
22,3

12

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FRUTA Y LECHE  
NOODLES SOUP  
MADRID STYLE STEW  
FRUIT AND MILK  
PAN INTEGRAL

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

13

ARROZ A BANDA  
MERLUZA A LA ANDALUZA  
C/ENSALADA  
YOGUR  
RICE WITH FISH CONSOMMÉ  
HAKE FILLET WITH SALAD  
YOGHURT

Kcal :  
642  
g HC :  
92,9  
g Prot :  
36,8  
g Lip :  
16,1

16

SOPA MARINERA  
LACÓN A LA GALLEGA  
CON PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
SEAFOOD SOUP  
LACON WITH CHIPS  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
682  
g HC :  
95,8  
g Prot :  
29,6  
g Lip :  
18,3

17

PATATAS CON COSTILLAS  
PALOMETA CON TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
POTATOES STEW WITH RIBS  
FISH WITH TOMATO SAUCE AND  
SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
639  
g HC :  
76,5  
g Prot :  
29,9  
g Lip :  
21,3

18 MENÚ SOSTENIBLE

MACARRONES ECOLOGICOS  
BOLOÑESA  
TORTILLA DE BRÓCOLI CON  
HUEVOS CAMPEROS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE

Kcal :  
785  
g HC :  
110  
g Prot :  
31,3  
g Lip :  
21,4

19

CREMA DE CALABAZA  
POLLO ASADO CON PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
ROAST CHICKEN WITH CHIPS  
FRUIT AND MILK  
PAN INTEGRAL

Kcal :  
639  
g HC :  
81,5  
g Prot :  
31,8  
g Lip :  
17,2

20

LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS CASERAS DE ATÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y ZANAHORIA  
YOGUR  
LENTILS STEW WITH VEGETABLES  
TUNA CROQUETTES WITH SALAD  
YOGHURT

Kcal :  
852  
g HC :  
81,6  
g Prot :  
31,9  
g Lip :  
41

23

ARROZ CON TOMATE  
CHULETAS CORDERO PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ACEITUNAS  
FRUTA Y LECHE  
TOMATO RICE  
LAMB CHOP  
WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
818  
g HC :  
84,2  
g Prot :  
33,7  
g Lip :  
37,4

24

SOPA DE PICADILLO  
FTE POLLO EMPANADO  
C/ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
PICADILLO SOUP  
CHICKEN FILLET WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
699  
g HC :  
83,2  
g Prot :  
43,3  
g Lip :  
17,5

25

FIDEUA MIXTA  
VENTRESCA A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA Y LECHE  
SEAFOOD PASTA  
FISH FILLET WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

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

26

COLIFLOR REHOGADA O PURÉE  
CARNE A LA BATURRICA  
CON JAMÓN Y HUEVO  
FRUTA Y LECHE  
SAUTÉED CAULIFLOWER OR PURÉE  
BATURRICA MEAT WITH HAM AND EGG  
FRUIT AND MILK  
PAN INTEGRAL

Kcal :  
631  
g HC :  
53,3  
g Prot :  
44,3  
g Lip :  
23,9

27

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

30

ESPAGUETIS **INTEG.** C/ATÚN  
TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
INTEGRAL PASTA WITH TUNA  
TURKEY OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
754  
g HC :  
107  
g Prot :  
28,6  
g Lip :  
21,5

31

LENTEJAS CASERAS  
FILETE DE SARDINA  
REBOZADO C/ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE, MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
LENTILS STEW  
SARDINE FILLET WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal :  
776  
g HC :  
106  
g Prot :  
49,7  
g Lip :  
14,5

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

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  
TIPO DE PRECOCINADO**