



# SEPTIEMBRE 2020

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

UNA VIDA SALUDABLE EMPIEZA DESDE EL INTERIOR

# VUELTA al COLE



<p>7</p> 	<p>8</p> <p><b>ARROZ C/TOMATE CTA LOMO ADOBADA C/ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR</b> TOMATO RICE PORK LOIN WITH SALAD SIRUP FRUIT</p> <p>Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot : 33 g Lip : 16,7</p>	<p>9</p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE</b> CREAM OF COURGETTE SOUP ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 629 g HC : 79 g Prot : 30,9 g Lip : 18,4</p>	<p>10</p> <p><b>CODITOS C/TOMATE VENTRESCA EN SALSA C/CALABACÍN Y ZANAH. FRUTA Y LECHE</b> PASTA WITH TOMATO SAUCE HAKE IN SAUCE WITH COURGETTE AND CARROT FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 685 g HC : 102 g Prot : 32,3 g Lip : 13,7</p>	<p>11</p> <p><b>GARBANZOS ESTOF. C/CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR</b> CHICKPEAS STEW WITH CHORIZO SPANISH OMELETTE WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 654 g HC : 72,1 g Prot : 34,8 g Lip : 20,7</p>
<p>14</p> <p><b>J. VERDES REHOGADAS O PURE CARRILLADA EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE</b> SAUTEED FRENCH BEANS OR PUREE MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 603 g HC : 76,1 g Prot : 33,8 g Lip : 15,6</p>	<p>15</p> <p><b>LENTEJAS C/CHORIZO FTE MERLUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> LENTILS WITH CHORIZO FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 669 g HC : 80 g Prot : 44 g Lip : 15,3</p>	<p>16</p> <p><b>ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA ATÚN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> PASTA WITH TOMATO SAUCE TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 652 g HC : 95,7 g Prot : 25 g Lip : 16,4</p>	<p>17</p> <p><b>PURÉ DE CALABAZA FTE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA Y LECHE</b> CREAM OF PUMPKIN SOUP CHICKEN BREAST FILLET WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 638 g HC : 86,3 g Prot : 36,4 g Lip : 13,6</p>	<p>18</p> <p><b>PATATAS RIOJANA COLA DE BACALAO ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR</b> RIOJA STYLE POTATOE STEW FISH FILLET WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 615 g HC : 83 g Prot : 31,3 g Lip : 13,5</p>
<p>21</p> <p><b>PURÉ DE VERDURAS CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b> VEGETABLES PUREE PORK CHOP WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 638 g HC : 81,2 g Prot : 34,9 g Lip : 16,7</p>	<p>22</p> <p><b>ARROZ C/TOMATE RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA FRUTA Y LECHE</b> TOMATO RICE CHICKEN IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 649 g HC : 101 g Prot : 24 g Lip : 14,4</p>	<p>23</p> <p><b>LENTEJAS CASERAS MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> LENTILS STEW HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 675 g HC : 73,2 g Prot : 43,6 g Lip : 19,8</p>	<p>24</p> <p><b>SOPA DE MENUDILLOS FILETE RUSO CASERO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b> NOODLE SOUP HAMBURGER WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 696 g HC : 79,2 g Prot : 36,8 g Lip : 23,6</p>	<p>25</p> <p><b>MACARRONES NAPOLITANA SALMON AL ENELDO C/ENSALADA YOGUR</b> NAPOLITAN PASTA SALMON WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 656 g HC : 93,8 g Prot : 37,2 g Lip : 12,5</p>
<p>28</p> <p><b>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE</b> NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 776 g HC : 91,3 g Prot : 42,7 g Lip : 23,8</p>	<p>29</p> <p><b>CODITOS A LA NAPOLITANA MAZA ASADA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE</b> PASTA NAPOLITANA PORK MEAT WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 644 g HC : 71,8 g Prot : 38,2 g Lip : 20,3</p>	<p>30</p> <p><b>LENTEJAS HORTELANAS PALOMETAS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> 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>Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gładiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE <u>PROCEDENCIA ECOLÓGICA</u></p>	