JOSÉ ITURZAETA

Diciembre 2019

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE BRÓCOLI CARRILLADA CON PATATAS FRUTA Y LECHE Cream of broccoli soup Meat in sauce with chips Fruit and milk Kcal : 638 g HC : 59,7 g Prot :	**3 MENÚ SOSTENIBLE** *GARBANZOS ECOLÓGICOS C/SEPIA* *TORTILLA ESPAÑOLA DE HUEVOS* *CAMPEROS C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ* *FRUTA* Kcal : 674 g HC : 89,7 g Prot	**4** *ESPIRALES INTEGRALES* CON TOMATE Y BACON VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE Integral pasta with tomato and bacon Fish with vegetables sauce Fruit and milk Kcal : 762 g HC : 103 g Pro	**5** J.VERDES REHOGADAS RAGOUT POLLO EN SALSA C/PATATAS FRUTA French beans Chicken in sauce with chips Fruit PAN INTEGRAL Kcal : 648 g HC : 84,1 g Pro	**6** ***FESTIVO***
9 ***FESTIVO***	**10** ARROZ MILANESA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Milanese rice Hake with salad Fruit Kcal : 697 g HC : 92,1 g Prot : 37,8	**11** SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE Noodle soup Madrid style stew Fruit and milk Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot :	**12** PURÉ DE VERDURAS SAJONIA CON PATATAS FRUTA Vegetables purée Pork loin with chips Fruit PAN INTEGRAL Kcal : 676 g HC : 79,9 g Prot : 33,4 g Lip : 22,4	**13** LENTEJAS CASERAS PALOMETA C/TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR Lentils stew Fish with tomato sauce and salad Yoghurt Kcal : 654 g HC : 74,4 g Prot : 35,1 g Lip : 19,3
16 ESPAGUETIS C/TOMATE CHULETA CORDERO PLANCHA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE Spaghetti with tomato sauce Lamb chop with salad Fruit and milk Kcal : 787 g HC : 114 g Prot :	**17** CREMA DE ZANAHORIA *ECO* FTE DE POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Cream of carrot soup Chicken fillet with chips Fruit Kcal : 628 g HC : 82,3 g Prot :	**18 MENÚ GASTRONÓMICO** LA RIOJA *PATATAS RIOJANAS* *CHULETA A LA RIOJANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* *FRUTA Y LECHE* Kcal : 776 g HC : 73 g Prot :	**19** JUDÍAS PINTAS C/VERDURAS RAPE REBOZADO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Butter beans stew Anglerfish with salad Fruit PAN INTEGRAL Kcal : 668 g HC : 78 g Prot :	**20 MENÚ ESPECIAL** *ARROZ C/TOMATE* *NUGGETS CASEROS* *CHIPS* *FLAN* Kcal : 850 g HC : 81,1 g Prot : 21,4 g Lip : 48,2
23 *SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA*	**24**			

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 electónico 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

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO