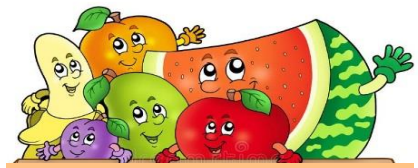
Diciembre 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 MENÚ SOSTENIBLE GARBANZOS ECO C/VERDURA TORTILLA ESPAÑOLA DE HUEVOS CAMPEROS C/ENSALADA FRUTA cal : 674 g HC 89,7 g Prot 34,4 g Lip 15,7	**2** ESPAGUETIS C/TOMATE VENTRESCA SALSA VERDE C/GUISANTES Y HUEVO FRUTA Y LECHE *PASTA AND TOMATO SAUCE* *HAKE IN GREEN SAUCE WITH BOILED EGG AND PEAS* *FRUIT AND MILK* Kcal 762 g HC 103 g Prot 35,5 g Lip 20,7	**3** J.VERDES REHOGADAS RAGOUT POLLO SALSA C/PAT FRUTA *FRENCH BEANS* *CHICKEN IN SAUCE WITH CHIPS* *FRUIT* Kcal 648 g HC 84,1 g Prot 29,8 g Lip 18,5	**4** LENTEJAS HORTELANAS PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR *LENTILS STEW* *FISH WITH SALAD* *YOGHURT* Kcal 654 g HC 74,4 g Prot 35,1 g Lip 19,3
7 FESTIVO *BANK HOLIDAYS*	**8** FESTIVO *BANK HOLIDAYS*	**9 MENÚ GASTRONÓMICO** LA RIOJA PATATAS RIOJANAS CHULETA A LA RIOJANA CON ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR Kcal 776 g HC 73 g Prot 34,1 g Lip 36,6	**10** CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS POLLO C/PATATA FRUTA *CREAM OF CARROT SOUP* *ROAST CHICKEN WITH CHIPS* *FRUIT* Kcal 676 g HC 79,9 g Prot 33,4 g Lip 22,4	**11** JUDÍAS PINTAS C/CHORIZO JUREL REBOZADO C/ENSALADA YOGUR *BUTTER BEANS STEW* *FISH WITH SALAD* *YOGHURT* Kcal 668 g HC 78 g Prot 44,9 g Lip 14,7
14 MACARRONES INT C/ BACON MERLUZA SALSA C/CALABACÍN Y ZANAH. FRUTA Y LECHE *INTEG. PASTA AND BACON* *HAKE IN SAUCE WITH VEG.* *FRUIT AN MILK* Kcal 697 g HC 92,1 g Prot 37,8 g Lip 18,3	**15** SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA *NOODLE SOUP* *MADRID STYLE STEW* *FRUIT* Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6	**16** PAELLA MIXTA PESCADO AZUL C/ENSALADA FRUTA Y LECHE *SEAFOOD RICE* *FISH WITH SALAD* *FRUIT AND MILK* Kcal 613 g HC 88,3 g Prot: 36,8 g Lip 8,3	**17** J. BLANCAS ESTOF. C/VERDURA TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA FRUTA *BUTTER BEANS STEW AND VEG.* *TUNA OMELETTE WITH SALAD* *FRUIT* Kcal 697 g HC 93,6 g Prot 42,3 g Lip 12,3	**18** CREMA DE BRÓCOLI MAGRO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR *CREAM OF BROCCOLI SOUP* *MEAT IN SAUCE WITH CHIPS* *YOGHURT* Kcal 638 g HC 59,7 g Prot 32,8 g Lip 28
21 LENTEJAS CASERAS RAPE ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE *LENTILS STEW* *FISH WITH VEGETABLES* *FRUIT AND MILK* Kcal 675 g HC 73,2 g Prot 43,6 g Lip 19,8	**22 MENÚ ESPECIAL** ARROZ C/TOMATE NUGGETS CASEROS C/CHIPS FLAN Kcal 850 g HC 81,1 g Prot 21,4 g Lip 48,2			



Nuestra salud no es un juego come saludable

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electónico nutricion@comedoresblanco.es

No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua