








# JUNIO 2021



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</b></p> <p><b>SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA</b></p> 	<p><b>1</b></p> <p>BROCOLI REHOGADO TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA SAUTÉED BROCCOLI SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 682 g HC : 82 g Prot : 34,5 g Lip : 22</p>	<p><b>2 MENÚ GASTRONÓMICO</b></p> <p><b>VALENCIA</b> </p> <p>PAELLA VALENCIANA PALOMETA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 753 g HC : 117 g Prot : 36,9 g Lip : 13,4</p>	<p><b>3</b></p> <p>J. BLANCAS VINAGRETA MAGRO C/TOMATE Y VERDURAS FRUTA WHITE BEANS VINAIGRETTE MEAT IN SAUCE WITH VEG. FRUIT</p> <p>Kcal : 814 g HC : 71,8 g Prot : 29 g Lip : 42</p>	<p><b>4 MENÚ SOSTENIBLE</b></p> <p>PURÉ DE VERDURAS RAQUOT POLLO CAMPERO C/ARRDZ YOGUR</p>  <p>Kcal : 650 g HC : 74,4 g Prot : 30,8 g Lip : 23</p>
<p><b>7</b></p> <p>LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA Y LECHE LENTILS STEW WITH VEGETABLES EGG WITH VEGETABLES AND BACON FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 721 g HC : 85 g Prot : 34,5 g Lip : 22,9</p>	<p><b>8</b></p> <p>ENSALADA CAMPERA LACON GALLEGA C/ENSALADA FRUTA POTATO SALAD LACON WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 714 g HC : 108 g Prot : 25,5 g Lip : 17,5</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>MACARRONES INT</b> C/CHORI SALMON SALS C/VERDURAS FRUTA Y LECHE INTEGRAL PASTA WITH CHORI SALMON IN SAUCE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 771 g HC : 91,1 g Prot : 39,3 g Lip : 25,8</p>	<p><b>10</b></p> <p>J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA SAUTÉED FRENCH BEANS ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal : 649 g HC : 74,4 g Prot : 31,3 g Lip : 23</p>	<p><b>11</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CHULETA RIOJANA C/ENSALADA YOGUR THREE DELIGHTS RICE RIOJA STYLE PORK CHOP WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4</p>
<p><b>14</b></p> <p>ESPIRALES C/VERDURA CARNE A LA CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE PASTA WITH TOMATO SAUCE CORDOBESA STYLE MEAT WITH VEG. FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 661 g HC : 71,2 g Prot : 40,5 g Lip : 22</p>	<p><b>15</b></p> <p>POCHAS RIOJANA MERLUZA SALS C/GUISANTES Y HUEVO FRUTA RIOJA STYLE BEANS STEW HAKE WITH PEAS AND EGG FRUIT</p> <p>Kcal : 705 g HC : 89,9 g Prot : 41,3 g Lip : 16,3</p>	<p><b>16</b></p> <p>ARROZ C/TOMATE TORTILLA DE GAMBAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE TOMATE RICE PRAWNS OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 754 g HC : 102 g Prot : 27,6 g Lip : 23,5</p>	<p><b>17</b></p> <p>ENSALADA DE GARBANZOS JUREL ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA CHICKPEAS SALAD MACKEREL FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 649 g HC : 74,4 g Prot : 31,3 g Lip : 23</p>	<p><b>18</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN POLLO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR CREAM OF COURGETTE SOL CHICKEN WITH TOMATO SAUCE &amp; CHIPS YOGHURT</p>  <p>Kcal : 653 g HC : 78,6 g Prot : 34,6 g Lip : 20,2</p>
<p><b>21</b></p> <p>LENTEJAS CASERAS MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE LENTILS STEW HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 776 g HC : 106 g Prot : 49,7 g Lip : 14,5</p>	<p><b>22 FIN DE CURSO</b></p> <p>ARROZ C/TOMATE NUGGETS CASEROS C/CHIPS POLO HELADO </p> <p>Kcal : 782 g HC : 58,2 g Prot : 47,6 g Lip : 38,8</p>	<p><b>23</b></p> <p>PATATAS GUIADAS BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE POTATOES STEW COD FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 736 g HC : 93,1 g Prot : 29,2 g Lip : 25,6</p>	<p><b>24</b></p> <p>MACARRONES NAPOLITANA HAMBURGUESA C/ENSALADA YOGUR PASTA "ALLA NAPOLITANA" HOMEMADE BURGER WITH SAL YOGHURT</p>  <p>Kcal : 740 g HC : 90,4 g Prot : 41,5 g Lip : 19,6</p>	

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 electrónico [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua

## Felices Vacaciones!

