



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p><b>ARROZ C/TOMATE</b> <b>CTA LOMO EN SALSAS</b> <b>C/PATATAS</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> TOMATO RICE PORK LOIN IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot: 33 g Lip : 16,7</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>PURÉ DE VERDURAS</b> <b>POLLO PLANCHA C/PATATAS</b> <b>FRUTA</b> VEGETABLES PURÉE CHICKEN WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal : 684 g HC : 79,4 g Prot: 42,5 g Lip : 17,6</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>J. BLANCAS C/CHORIZO</b> <b>TORTILLA ESPAÑOLA</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> BEANS STEW WITH CHORIZO SPANISH OMELETTE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 649 g HC : 66,9 g Prot: 33 g Lip : 25,2</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>PATATAS C/ATÚN</b> <b>FTE CERDO A LA RIOJANA</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> STEWED POTATOES WITH TUNA RIOJA STYLE PORK WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 596 g HC : 66,7 g Prot: 32,6 g Lip : 20</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>MACARR. INT. C/VERDURAS</b> <b>RAPE ANDALUZA C/ENSALADA</b> <b>YOGUR</b> INT PASTA WITH VEGETABLES FISH WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 702 g HC : 97,4 g Prot: 38,6 g Lip : 15,1</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>JUDIAS VERDES REHOGADAS</b> <b>MAGRO C/PATATAS</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> SAUTEED FRENCH BEANS MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 602 g HC : 63,2 g Prot: 28,9 g Lip : 24</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>ESPIRALES NAPOLITANA</b> <b>VENTR. MERLUZA AL HORNO</b> <b>C/VERDURAS</b> <b>FRUTA</b> PASTA WITH TOMATO SAUCE FISH FILLET WITH VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal : 638 g HC : 86,3 g Prot: 36,4 g Lip : 13,6</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO MADRILEÑO</b> <b>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><b>12 FESTIVO</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>13 NO LECTIVO</b></p> <p>NO LECTIVO</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>ARROZ MILANESA</b> <b>MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> MILANESE RICE HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 659 g HC : 94,7 g Prot: 39 g Lip : 12,7</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>J.PINTAS C/CHORIZO</b> <b>TORTILLA DE BRÓCOLI</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> BUTTER BEANS STEW BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 696 g HC : 85,5 g Prot: 31,5 g Lip : 21</p>	<p><b>18 MENÚ SOSTENIBLE</b></p> <p><b>PURÉ DE ZANAHORIA ECO</b> <b>RAGOUT POLLO CAMPERO CON</b> <b>PATATAS</b> <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>Kcal : 614 g HC : 65,3 g Prot: 32,8 g Lip : 22,4</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>MACARRONES CON TOMATE</b> <b>CROQUETAS DE JAMÓN</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> PASTA WITH TOMATO SAUCE HAM CROQUETES WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 670 g HC : 85,8 g Prot: 29,6 g Lip : 21,3</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>GARBANZOS C/VERDURAS</b> <b>SALMÓN EN SALSAS C/CALAB. Y</b> <b>ZANAHORIA</b> <b>YOGUR</b> CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES SALMON IN SAUCE WITH VEGET. YOGHURT</p> <p>Kcal : 669 g HC : 80 g Prot: 44 g Lip : 15,3</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>LENTEJAS C/ARROZ INTEGRAL</b> <b>TORTILLA PAVO C/ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> LENTILS STEW TURKEY OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 649 g HC : 66,9 g Prot: 33 g Lip : 25,2</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>CODITOS A LA BOLONESA</b> <b>MERLUZA REBOZADA C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> PASTA WITH TOMATO SAUCE HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 635 g HC : 90,6 g Prot: 32,1 g Lip : 13,6</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>MENESTRA REHOGADA</b> <b>CARRILLADA DE CERDO CON</b> <b>PATATAS</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> SAUTÉED VEGETABLES MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 630 g HC : 77,7 g Prot: 36,4 g Lip : 16,8</p>	<p><b>26 MENÚ GASTRONÓMICO</b></p> <p><b>COMUNIDAD DE MADRID</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO MADRILEÑO</b> <b>FRUTA</b></p> <p>Kcal : 642 g HC : 79,6 g Prot: 36,7 g Lip : 16,3</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>PATATAS MARINERAS</b> <b>POLLO AL HORNO C/ENSALADA</b> <b>YOGUR</b> POTATOES STEW CHICKEN WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 616 g HC : 59,2 g Prot: 25,6 g Lip : 28,9</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>PAELLA VERDURAS</b> <b>VENTRESCA EN SALSAS VERDE</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> VEGETABLES RICE FISH IN GREEN SAUCE FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 684 g HC : 79,4 g Prot: 42,5 g Lip : 17,6</p>	<p><b>31 HALLOWEEN</b></p> <p><b>CREMA DE CALABAZA</b> <b>HAMBURGUESA DE POLLO</b> <b>C/PATATAS</b> <b>FRUTA</b></p> <p>Kcal : 613 g HC : 88,3 g Prot: 36,8 g Lip : 8,3</p>	<p>Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con el departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el email: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a></p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p> <p>Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.</p> <p>PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA</p>	<p>NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS</p> <p>SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA</p>	