



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con el departamento de nutrición en el email: nutricion@comedoresblanco.es

NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS

Todos los menús van acompañados de pan y agua

SE COCINA CON ACIFIT DE OLIVA

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.



PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA

1

GARBANZOS C/ CHORIZO
BACALAO CON TOMATE
YOGUR
CHICKPEAS STEW WITH CHORIZO
COD FILLET WITH TOMATO
YOGHURT

Kcal
668
g HC
78
g Prot
44,9
g Lip
14,7

4

PURÉ DE VERDURAS
MAZA ASADA
C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE
VEGETABLES PURÉE
MEAT WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal
608
g HC
81,2
g
Prot
34,9
g Lip
10,7

5

ARROZ C/TOMATE
TORTILLA DE BRÓCOLI
C/ENSALADA
FRUTA
TOMATO RICE
BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

Kcal :
693
g HC :
98,5
g
Prot:
33
g Lip :
16,7

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

MACARR. INT NAPOLITANA
TORTILLA ATÚN C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
INTEGRAL MACARONI NAPOLITANA
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal :
638
g HC :
86,3
g
Prot
36,4
g Lip :
13,6

12

J. BLANCAS C/ VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO C/ ENSALADA
FRUTA
BUTTER BEANS WITH VEGETABLES
CHICKEN FINE HERBS WITH SALAD
FRUIT

Kcal :
776
g HC :
91,3
g
Prot :
42,7
g Lip :
23,8

13

PATATAS CON CARNE
SALMÓN AL ENELDO
ENSALADA
FRUTA Y LECHE
POTATOES STEW WITH MEAT
SALMON WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal
697
g HC
92,1
g
Prot
37,8
g Lip
18,3

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
NOODLES STEW
MADRID STYLE STEW
FRUIT

Kcal
613
g HC
88,3
g
Prot:
36,8
g Lip
8,3

15

CREMA PARMENTIER
CHULETA SAJONIA EN SALSA C/
PATATAS
YOGUR
CREAM OF LEEK SOUP
SAJONIA CHOP IN SAUCE WITH CHIPS
YOGHURT

Kcal
794
g HC
89,6
g Prot
27,4
g Lip
32,9

18 MENU GASTRONÓMICO

VALENCIA
ARROZ NEGRO
MERLUZA EN SALSA
FRUTA Y LECHE

Kcal
744
g HC
107
g
Prot
30,6
g Lip
18,7

19

MENESTRA REHOGADA
CARRILLADA C/PATATAS
FRUTA
SAUTÉED VEGETABLES
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT

Kcal :
603
g HC :
76,1
g
Prot
33,8
g Lip :
15,6

20

SOPA DE AVE C/FIDEOS
RAPE C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
CHICKEN SOUP WITH NOODLES
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal :
776
g HC :
91,3
g
Prot :
42,7
g Lip :
23,8

21

LENTEJAS C/CHORIZO
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA
LENTILS WITH CHORIZO
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

Kcal
850
g HC
81,1
g
Prot
21,4
g Lip
48,2

22 MENU FESTIVO

ESPIRALES C/TOMATE
NUGGETS CASEROS DE
POLLO C/PATATAS
POSTRE

Kcal
648
g HC
72,8
g Prot
28,8
g Lip
24,4

