

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2024
ENE

01

01

02

03

04

05



08

09

10

11

MENÚ GASTRONÓMICO 12

**PAELLA VALENCIANA
TORTILLA ESPAÑOLA
C/VERDURAS
FRUTA EN ALMÍBAR**

VALENCIAN PAELLA
POTATOE OMELETTE WITH SALAD
FRUIT IN SYRUP

Kcal 703g HC 81,4g Prot 44,1g Lip 16,6

**LENTEJAS CASERAS
MERLUZA REBOZADA
C/ENSALADA
FRUTA**

LENTILS STEW BREADED FISH WITH SALAD
FRUIT

Kcal 643 g HC 76g Prot 32g Lip 21,2

**PURÉ DE VERDURAS
LACON C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

VEGETABLE CREAM
LACON WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal 809g HC 90,2g Prot 46,6g Lip 27,2

**SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA**

NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

Kcal 764g HC 93,1g Prot 43,1g Lip 19,7

**ANDALUCÍA
GUISILLO ANDALUZ
RAPE A LA ANDALUZA CON
ENSALADA
YOGUR**

Kcal 643 g HC 77,8 g Prot 37,1 g Lip 18,2

15

16

17

18

19

**BRÓCOLI REHOGADO
CARRILLADA CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**

SAUTEED BROCCOLI
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal 711 g HC 69,3 g Prot: 42,6 g Lip 25,8

**J. BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA**

BUTTER BEANS STEW ROAST CHICKEN WITH
CHIPS FRUIT

Kcal 819 g HC 87,3 g Prot 51,4 g Lip 25,3

**ESPAGUETIS BOLOÑESA
GALLO ANDALUZA C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

BOLOGNESE PASTA. FISH WITH SALAD FRUIT AND
MILK

Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6

**CREMA DE ZANAHORIA ECO
TORTILLA DE JAMÓN CON
HUEVOS CAMPEROS
C/ENSALADA - FRUTA**

CARROT CREAM ECO
HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT

Kcal 658 g HC 71,8 g Prot 35,7 g Lip 23

**ARROZ C/VERDURAS
VENTRESCA C/TOMATE Y
ENSALADA
YOGUR**

VEGETABLE RICE FISH WITH TOMATE AND
SALAD YOGURT

Kcal 736g HC 95,6g Prot 42,9g Lip 19,2

22

23

24

25

26

**CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

ZUCCHINI CREAM MEATBALLS IN SAUCE
WITH CHIPS FRUIT AND MILK

Kcal 638g HC 81,2g Prot 34,9g Lip 16,7

**MACARRONES INT. C/TOMATE
FTE. MERLUZA SALSA C/
VERDURAS
FRUTA**

INT. MACARONI WITH FISH IN SAUCE WITH
VEGETABLES
FRUIT

Kcal 718g HC 90,6g Prot 34,8 g Lip 18,9

**SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE**

NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT AND MILK

Kcal 764g HC 93,1g Prot 43,1g Lip 19,7

**PATATAS C/VERDURAS
TORTILLA DE PAVO
C/ENSALADA
FRUTA**

POTATOES WITH VEGETABLES
TURKEY OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

Kcal 697 g HC 70,4 g Prot 46,4 g Lip 23,9

**J. VERDES C/TOMATE
CROQUETAS DE JAMÓN
C/ ENSALADA
YOGUR**

SAUTÉED GREEN BEANS WITH TOMATO
HAM CROQUETTES WITH SALAD
YOGURT

Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6

29

30

31

01

02

**LENTEJAS CON ARROZ
INTEGRAL
BACALAO CON PISTO
FRUTA Y LECHE**

LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE COD
WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK

Kcal 642 g HC 82,9 g Prot: 36,8 g Lip 16,1

**SOPA DE PICADILLO
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA**

PICADILLO SOUP - SPANISH OMELETTE WITH
SALAD FRUIT

Kcal 648g HC 83 g Prot 36,9g Lip 16

**ESPIRALES C/ATÚN
C. DE LOMO ADOBADA A LA
PLANCHA C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

PASTA WITH TUNA LOIN FILLET WITH SALAD FRUIT
AND MILK

Kcal 749 g HC 107 g Prot 28,9 g Lip 20,2

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