



JUAN FALCÓ

ENERO 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con nuestro departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es

Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nº de colegiada MAD00246

Todos los menús van acompañados de pan y agua

DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

1

2

3

VACACIONES DE NAVIDAD

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

6



7

NO LECTIVO

COME SANO Y MUÉVETE

8

CREMA DE CALABAZA
CINTA DE LOMO
CON PATATAS
FRUTA ALMIBAR
CREAM OF PUIMKIN SOUP
PORK LOIN WITH CHIPS
FRUIT SIRUP

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

9

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
TOMATO RICE
OMELETTE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

Kcal :
733
g HC :
103
g Prot :
37,2
g Lip :
17

10 MENÚ GASTRONÓMICO



ANDALUCÍA

GUISILLO ANDALUZ
ABADEJO A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

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

13

J. VERDES REHOGADAS
CARRILLADA EN SALS
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
SAUTÉED FRENCH BEANS
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal :
686
g HC :
82
g Prot :
39,1
g Lip :
19,8

14

MACARRONES INTEGRALES
A LA BOLONESA
RAPE CON CALABACÍN Y
ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
BOLOGNESE INTEGRAL MACARONI
FISH WITH COURGETTE AND CARROT
FRUIT AND MILK

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

15

SOPA DE MARISCO
LOMO DE SAJONIA C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
SEAFOOD SOUP
LOIN FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal :
659
g HC :
93,6
g Prot :
25,2
g Lip :
18,5

16

JUDÍAS BLANCAS CON LACÓN
TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
BUTTER BEANS STEW WITH LACON
CHEESE OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

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

17

CREMA ZANAHORIA ECOLÓGICA
HAMBURGUESA CASERA
C/PATATAS
FLAN
CREAM OF CARROT SOUP
HAMBURGER WITH CHIPS
FLAN

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

20

ARROZ A LA CUBANA C/HUEVO
COCIDO
RAPE A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
TOMATO RICE WITH BOILED EGG
ANGLERFISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

21

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE
NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT AND MILK

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

22

PURÉ DE BRÓCOLI
CARNE EN SALS
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
BROCCOLI PURÉE
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

23

FIDEUA CON MARISCO
PALOMETA CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
SEAFOOD PASTA
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

Kcal :
693
g HC :
78,4
g Prot :
39,8
g Lip :
21,6

24

J. PINTAS CON ARROZ INTEGRAL
FTE POLLO PLANCHA Y ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIAS
YOGUR
BUTTER BEANS WITH INTEGRAL RICE
CHICKEN FILLET WITH SALAD
YOGHURT

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

27

MARMITACO DE BONITO
SOLOMILLO CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
FRUTA Y LECHE
POTATOES STEW WITH TUNA
SIRLOIN STEAK WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

28 MENÚ SOSTENIBLE

LENTEJAS ECOLÓGICAS
CON COSTILLAS
TORTILLA DE CALABACÍN CON
HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA
FRUTA Y LECHE

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

29

ESPAGUETIS NAPOLITANA
MERLUZA EN SALS
CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
HAKE FILLET IN SAUCE WITH
VEGETABLES
FRUIT AND MILK

Kcal :
708
g HC :
92,6
g Prot :
38,1
g Lip :
17,6

30

GUISANTES C/JAMÓN
ALBÓNDIGAS EN SALS
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
PEAS WITH HAM
MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

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

31

GARBANZOS ESTOFADOS CON
VERDURAS
VENTRESCA AL HORNO
C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y MAÍZ
NATILLAS
CHICKPEAS STEW
FISH FILLET WITH SALAD
CUSTARD

Kcal :
748
g HC :
99,7
g Prot :
39,3
g Lip :
17,2