



# JUAN FALCÓ

## MENÚ DE ENERO 2019

### 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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246

**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**  
**TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**  
**DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

### VACACIONES DE NAVIDAD



|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <p><b>7</b></p> <p>FESTIVO<br/>BANK HOLIDAY</p>  | <p><b>8</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS<br/>TORTILLA DE PATATAS C/<br/>MENESTRA<br/>FRUTA EN ALMÍBAR<br/>LENTILS STEW WITH VEGETABLES<br/>POTATOES OMELETTE WITH<br/>VEGETABLES<br/>FRUIT SIRUP</p> <p>Kcal : 717<br/>g HC : 99,7<br/>g Prot : 34,7<br/>g Lip : 15,4</p>            | <p><b>9</b></p> <p>ARROZ CON MARISCO<br/>POLLO AL LIMÓN CON<br/>ENSALADA DE LECHUGA,<br/>TOMATE Y MAÍZ<br/>FRUTA Y LECHE<br/>SEAFOOD RICE<br/>LEMON CHICKEN WITH SALAD<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 733<br/>g HC : 103<br/>g Prot : 37,2<br/>g Lip : 17</p>                        | <p><b>10</b></p> <p><b>MENÚ GASTRONÓMICO<br/>CASTILLA LA MANCHA</b></p> <p><b>ESPIRALES C/ QUESO<br/>MANCHEGO<br/>ATÚN CON PISTO<br/>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 816<br/>g HC : 94,2<br/>g Prot : 50,3<br/>g Lip : 23,5</p>   | <p><b>11</b></p> <p>SOPA DE COCIDO<br/>COCIDO MADRILEÑO<br/>YOGUR<br/>NOODLES SOUP<br/>MADRID STYLE STEW<br/>YOGHURT</p> <p>Kcal : 758<br/>g HC : 92,4<br/>g Prot : 42,5<br/>g Lip : 20,6</p>  |
| <p><b>14</b></p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br/>CARNE EN SALSAS C/ PATATAS<br/>FRUTA Y LECHE</p> <p>SAUTÉED FRENCH BEANS<br/>MEAT IN SAUCE WITH CHIPS<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 686<br/>g HC : 82<br/>g Prot : 39,1<br/>g Lip : 19,8</p>  | <p><b>15</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES<br/>A LA BOLAÑESA<br/>CAZON CON CALABACÍN Y<br/>ZANAHORIA<br/>FRUTA Y LECHE<br/>INTEGRAL MACARONI BOLOGNESE<br/>FISH WITH COURGETTE AND CARROT<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 809<br/>g HC : 90,2<br/>g Prot : 46,6<br/>g Lip : 27,2</p> | <p><b>16</b></p> <p>SOPA DE MARISCO<br/>TORTILLA DE JAMÓN SERRANO<br/>C/ ENSALADA DE LECHUGA,<br/>TOMATE Y MAÍZ<br/>FRUTA Y LECHE<br/>SEAFOOD SOUP<br/>SERRANO HAM OMELETTE WITH<br/>SALAD<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 659<br/>g HC : 93,6<br/>g Prot : 25,2<br/>g Lip : 18,5</p> | <p><b>17</b></p> <p>JUDÍAS PINTAS CON LACÓN<br/>SAN JACOBO CON ENSALADA DE<br/>LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA<br/>FRUTA Y LECHE<br/>BUTTER BEANS STEW WITH LACON<br/>CORDON BLEU WITH SALAD<br/>FRUIT AND MILK<br/>PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 703<br/>g HC : 81,4<br/>g Prot : 44,1<br/>g Lip : 16,6</p> | <p><b>18</b></p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS<br/>ECOLÓGICAS<br/>HAMBURGUESA CASERA CON<br/>PATATAS<br/>NATILLAS<br/>CREAM OF CARROT SOUP<br/>HAMBURGER WITH CHIPS<br/>CUSTARD</p> <p>Kcal : 643<br/>g HC : 76<br/>g Prot : 32<br/>g Lip : 21,2</p>  |
| <p><b>21</b></p> <p>ARROZ A LA CUBANA C/ HUEVO<br/>COCIDO<br/>CROQUETAS ARTESANALES<br/>CON ENSALADA DE LECHUGA,<br/>TOMATE Y MAÍZ<br/>FRUTA Y LECHE<br/>TOMATO RICE WITH BOILED EGG<br/>CROQUETTES WITH SALAD<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 736<br/>g HC : 95,6<br/>g Prot : 42,9<br/>g Lip : 19,2</p> | <p><b>22</b></p> <p>SOPA DE COCIDO<br/>COCIDO MADRILEÑO<br/>FRUTA Y LECHE<br/>NOODLE SOUP<br/>MADRID STYLE STEW<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 758<br/>g HC : 92,4<br/>g Prot : 42,5<br/>g Lip : 20,6</p>  | <p><b>23</b></p> <p>PURÉ DE BRÓCOLI<br/>CARNE EN SALSAS CON PATATAS<br/>FRUTA Y LECHE<br/>BROCCOLI PURÉE<br/>MEAT IN SAUCE WITH CHIPS<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 658<br/>g HC : 71,8<br/>g Prot : 35,7<br/>g Lip : 23</p>  | <p><b>24</b></p> <p>FIDEUA<br/>FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/<br/>ENSALADA DE LECHUGA,<br/>TOMATE Y ACEITUNAS<br/>FRUTA Y LECHE<br/>FIDEUA<br/>CHICKEN FILLET WITH SALAD<br/>FRUIT AND MILK<br/>PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 693<br/>g HC : 78,4<br/>g Prot : 39,8<br/>g Lip : 21,6</p>                   | <p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL<br/>PALOMETA CON TOMATE Y<br/>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE<br/>Y ZANAHORIAS<br/>YOGUR<br/>LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE<br/>FISH FILLET WITH SALAD<br/>YOGHURT</p> <p>Kcal : 748<br/>g HC : 99,7<br/>g Prot : 39,3<br/>g Lip : 17,2</p> |
| <p><b>28</b></p> <p>SOPA DE POLLO<br/>SOLOMILLO CON PATATAS<br/>FRUTA Y LECHE<br/>CHICKEN SOUP<br/>SIRLOIN STEAK WITH CHIPS<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 697<br/>g HC : 70,4<br/>g Prot : 46,4<br/>g Lip : 23,9</p>  | <p><b>29</b></p> <p><b>MENÚ SOSTENIBLE</b></p> <p>J. BLANCAS ECOLÓGICAS<br/>CON MAGRO<br/>TORTILLA DE CALABACÍN CON<br/>HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA<br/>FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 718<br/>g HC : 90,6<br/>g Prot : 34,8<br/>g Lip : 18,9</p>  | <p><b>30</b></p> <p>ESPAQUETIS CON QUESO<br/>MERLUZA EN SALSAS CON<br/>VERDURAS<br/>FRUTA Y LECHE<br/>SPAGHETTI WITH CHEESE<br/>HAKE FILLET IN SAUCE WITH<br/>VEGETABLES<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 708<br/>g HC : 92,6<br/>g Prot : 38,1<br/>g Lip : 17,6</p>                   | <p><b>31</b></p> <p>GUISANTES CON JAMÓN<br/>ALBÓNDIGAS EN SALSAS<br/>CON PATATAS<br/>FRUTA Y LECHE<br/>PEAS WITH HAM<br/>MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS<br/>FRUIT AND MILK<br/>PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 711<br/>g HC : 69,3<br/>g Prot : 42,6<br/>g Lip : 25,8</p>                                   | <p><b>COME SANO Y MUÉVETE</b></p>  |