



JUAN FALCÓ

MARZO 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
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

SI NO CUIDAS TU CUERPO
¿DÓNDE VAS A VIVIR?

NO LECTIVO
BANK HOLIDAY

<p>4</p> <p>NO LECTIVO BANK HOLIDAY</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA EN ALMÍBAR SAUTEED FRENCH BEANS LOIN FILLET WITH CHIPS</p> <p>Kcal : 713 g HC : 68,9 g Prot : 29 g Lip : 33,8</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS CASERAS VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE LENTILS STEW HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 759 g HC : 87,1 g Prot : 43,6 g Lip : 22,3</p>	<p>7</p> <p>MENÚ GASTRONÓMICO PAÍS VASCO MARMITACO DE BONITO POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 637 g HC : 61,5 g Prot : 40,1 g Lip : 22,9</p>	<p>8</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR THREE DELIGHTS RICE ANGLERFISH WITH SALAD</p> <p>Kcal : 728 g HC : 108 g Prot : 37,9 g Lip : 14,4</p>
<p>11</p> <p>ESPIRALES A LA NAPOLITANA CAZÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE NAPOLITANAN PASTA FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 760 g HC : 105 g Prot : 28,5 g Lip : 22,3</p>	<p>12</p> <p>PATATAS CON MAGRO FTE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH LEAN HAMBURGER WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 805 g HC : 8602 g Prot : 56,1 g Lip : 21</p>	<p>13</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>	<p>14</p> <p>ARROZ INTEGRAL CALDOSO TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE INTEGRAL RICE STEW TURKEY OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 642 g HC : 82,9 g Prot : 36,8 g Lip : 16,1</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ATÚN C/ TOMATE YOGUR CREAM OF COURGETTE SOUP TUNA WITH TOMATO SAUCE YOGHURT</p> <p>Kcal : 688 g HC : 77,1 g Prot : 37 g Lip : 23,65</p>
<p>18</p> <p>SOPA MARINERA LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS FRUTA Y LECHE SEAFOOD SOUP LACON WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 682 g HC : 95,8 g Prot : 29,6 g Lip : 18,3</p>	<p>19</p> <p>J. VERDES REHOGADAS PALOMETA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE SAUTEED FRENCH BEANS FISH WITH TOMATO SAUCE AND SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 639 g HC : 76,5 g Prot : 29,9 g Lip : 21,3</p>	<p>20</p> <p>MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE BOLOGNESE INTEGRAL MACARONI POTATOES OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 785 g HC : 110 g Prot : 31,3 g Lip : 21,4</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE CREAM OF PUMPKIN SOUP ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 399 g HC : 31,5 g Prot : 11,8 g Lip : 17,2</p>	<p>22</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS ARTESANALES DE ATÚN C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANA. NATILLAS LENTILS STEW WITH VEGETABLES TUNA CROQUETTES WITH SALAD CUSTARD</p> <p>Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41</p>
<p>25</p> <p>ARROZ CON TOMATE HUEVO COCIDO Y SALCHICHAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE TOMATO RICE BOILED EGG AND SAUSAGES WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 818 g HC : 84,2 g Prot : 33,7 g Lip : 37,4</p>	<p>26</p> <p>·MENÚ SOSTENIBLE LENTEJAS ECOLÓGICAS CASERAS RAGOUT DE POLLO CAMPERO ALAJILLO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 699 g HC : 83,2 g Prot : 43,3 g Lip : 17,5</p>	<p>27</p> <p>FIDEUA MIXTA VENTRESCA DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE SEAFOOD PASTA HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 764 g HC : 104 g Prot : 44 g Lip : 16,9</p>	<p>28</p> <p>PURÉ DE VERDURAS CARNE A LA BATURRICA CON JAMÓN Y HUEVO FRUTA Y LECHE VEGETABLES PURÉE BATURRICA MEAT WITH HAM AND EGG FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 631 g HC : 53,3 g Prot : 44,3 g Lip : 23,9</p>	<p>29</p> <p>SOPA DE MARISCO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR SEAFOOD SOUP POTATOES OMELETTE WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>