

MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

MENÚ SIN GLUTEN. SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G PARA LOS REBOZADOS



MENÚ SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO



JUAN FALCÓ oct-18

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA	FTE DE POLLO CON PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	CARNE EN SALSA CON MENESTRA	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA	CINTA DE LOMO CON ENSALADA	FTE DE POLLO CON PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	CARNE EN SALSA CON MENESTRA	TERNERA SALSA CON ENSALADA
FRUTA EN ALMÍBAR	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR	FRUTA EN ALMÍBAR	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS CON PAVO	SOPA DE MENUDILLOS	J. BLANCAS CON CHORIZO	FESTIVO	J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS CON PAVO	SOPA DE ARROZ	J. BLANCAS CON CHORIZO	FESTIVO
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA		JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA	FTE DE POLLO CON ENSALADA	
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR		FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PATATAS CON MAGRO	J. PINTAS CON LACÓN	SOPA DE POLLO	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO	PATATAS CON MAGRO	J. PINTAS CON LACÓN	SOPA DE POLLO	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA	RAGOUT DE AÑOJO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA C/ PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	TERNERA EN SALSA CON ENSALADA	RAGOUT DE AÑOJO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE COCUDIO	TALLARINES C/ BACON	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE COCUDIO	TALLARINES C/ BACON	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	COCIDO MADRILEÑO	MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTE Y HUEVO	HAMBURGUESA CON PATATAS	HUEVO COCIDO C/ PISTO CON VERDURAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	COCIDO MADRILEÑO	MERLUZA SALSA C/ VERDURAS	HAMBURGUESA CON PATATAS	FTE POLLO PLANCHA C/ PISTO CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
PATATAS CON BONITO	MACARRONES CON TOMATE	LENTEJAS C/VERDURA			PATATAS CON BONITO	MACARRONES CON TOMATE	LENTEJAS C/VERDURA		
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA	TORTILLA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA C/ENSALADA			CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA	TERNERA SALSA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA C/ENSALADA		
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE			FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE		

Para cualquier consulta podran ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electronico: nutricion@comedoresblanco.es o al telefono 607524915

MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROTEÍNA LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA



MENÚ SIN CERDO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA	FTE DE POLLO CON PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	CARNE EN SALSA CON MENESTRA	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA	TERNERA SALSA CON ENSALADA	FTE DE POLLO CON PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	RAGOUT AVE C/MENESTRA	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA
FRUTA EN ALMÍBAR	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	YOGUR SOJA	FRUTA EN ALMÍBAR	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS CON PAVO	SOPA DE PICADILLO	J. BLANCAS CON CHORIZO	FESTIVO	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ	ESPAGUETIS CON PAVO	SOPA DE ARROZ	J. BLANCAS CON VERDURA	FESTIVO
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA		JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	SALCHICHAS AVE A LA RIOJANA	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA	FESTIVO
FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	YOGUR SOJA		FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PATATAS CON MAGRO	J. PINTAS CON LACÓN	SOPA DE POLLO	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO	PATATAS CON VERDURA	J. PINTAS CON VERDURA	SOPA DE POLLO	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA	RAGOUT DE AÑOJO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA C/ PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA	RAGOUT DE AÑOJO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	YOGUR SOJA	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE COCUDIO	TALLARINES C/ BACON	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE AVE	TALLARINES C/ TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS C/VERDURA
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	COCIDO MADRILEÑO	MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTE Y HUEVO	HAMBURGUESA CON PATATAS	HUEVO COCIDO C/ PISTO CON VERDURAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	COCIDO DE POLLO	MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTE Y HUEVO	HAMBURGUESA TERNERA CON PATATAS	HUEVO COCIDO C/ PISTO CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	YOGUR SOJA	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
PATATAS CON BONITO	MACARRONES C/ TOMATE	LENTEJAS C/VERDURA			PATATAS CON BONITO	MACARRONES C/ TOMATE	LENTEJAS C/VERDURA		
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA	TORTILLA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA C/ENSALADA			SALCHICHAS AVE CON ENSALADA	TORTILLA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA C/ENSALADA		
FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L			FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE		

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	PATATAS C/VERDURA	CODITOS NAPOLITANA	SOPA MINISTRONE CON VERDURAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR	FTE DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CARNE EN SALSA CON VERDURA FRUTA Y LECHE	TORTILLA PATATA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
CREMA CALABAZA	ESPAGUETIS CON PAVO	SOPA MENUDILLOS	ARROZ C/VERDURAS	
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA YOGUR	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PATATAS CON MAGRO	SOPA AVE	SOPA DE POLLO	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	RAGOUT DE AÑOJO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	ALBÓNDIGAS SALSA C/ PATATAS YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA CASERA	TALLARINES C/ BACON	PURÉ DE VERDURAS	PATATAS RIOJANA
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	FTE POLLO SALSA	MERLUZA SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	HUEVO COCIDO C/ PISTO CON VERDURAS YOGUR
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
PATATAS CON BONITO	MACARRONES CON TOMATE	SOPA MENUDILLOS		
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	TORTILLA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE		

Para cualquier consulta: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915



MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGINO SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR	FTE DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	FTE RUSO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CARNE EN SALSA CON MENESTRA FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS CON PAVO	SOPA DE PICADILLO	J. BLANCAS CON CHORIZO	
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA YOGUR	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PATATAS CON MAGRO	J. PINTAS CON LACÓN	SOPA DE POLLO	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PAVO SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	RAGOUT DE AÑOJO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	SALCHICHAS AVE C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	ALBÓNDIGAS CASERAS C/ PATATAS YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA COCIDO	TALLARINES C/ BACON	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	COCIDO MADRILEÑO	PAVO EN SALSA C/MENESTRA FRUTA Y LECHE	HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	HUEVO COCIDO C/ PISTO CON VERDURAS YOGUR
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
PATATAS C/VERDURA	MACARRONES CON TOMATE	LENTEJAS C/VERDURA		
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	TORTILLA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	RAGOUT PAVO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE		