



COMEDORES
Blanco

JUAN FALCÓ

MENÚ DE NOVIEMBRE 2018



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

1

2

FESTIVO
BANK HOLIDAY

NO LECTIVO
BANK HOLIDAY

5
ARROZ CON MARISCO
LACÓN PLANCHA C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
YOGUR
Rice with seafood
Lacón with salad
Yoghurt

Kcal : 755
g HC : 98,2
g Prot : 39
g Lip : 21,9

MENÚ GASTRONÓMICO:
GALICIA
POTE GALLEGO
MERLUZA A LA GALLEGA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE



Kcal : 639
g HC : 80,5
g Prot : 37,7
g Lip : 13,6

6
J. VERDES REHOGADAS O PURÉ POLLO RELLENO AL HORNO C/ SALSA DE CHAMPIÑONES
FRUTA Y LECHE
Sautéed french beans or purée
Baked chicken stuffed with mushroom sauce
Fruit and milk

Kcal : 630
g HC : 77,7
g Prot : 36,4
g Lip : 16,8

7
TALLARINES CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA CON JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
FRUTA Y LECHE
Pasta with tomato sauce and vegetables
Ham omelette with salad
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal : 735
g HC : 101
g Prot : 29
g Lip : 20,2

8
LENTEJAS CASERAS
CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Lentils stew
Tuna croquettes with salad
Fruit and milk

Kcal : 794
g HC : 89,6
g Prot : 27,4
g Lip : 32,9

MENÚ SOSTENIBLE
CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA
TORTILLA DE PATATAS C/ HUEVOS
CAMPEROS CON LONCHA DE JAMÓN SERRANO
NATILLAS



Kcal : 625
g HC : 79,8
g Prot : 30,9
g Lip : 17,6

12
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

13
FIDEUA VALENCIANA
VENTRESCA DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Pasta Vaecian style
Hake fillet with salad
Fruit and milk

Kcal : 764
g HC : 104
g Prot : 44
g Lip : 16,9

14
BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
Sautéed broccoli or purée
Chicken in sauce with chips
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal : 600
g HC : 68,5
g Prot : 29,5
g Lip : 19,7

15
JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
FRUTA Y LECHE
Butter beans stew
Cordon bleu with salad
Fruit and milk

Kcal : 771
g HC : 92,4
g Prot : 47,7
g Lip : 19,2

19
LENTEJAS CASERAS
RAPE A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FLAN
Lentils stew
Fish fillet with salad
Flan

Kcal : 798
g HC : 94,6
g Prot : 50,4
g Lip : 20,8

20
J. VERDES REHOGADAS
CARNE EN SALSA CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
Sautéed french beans
Meat in sauce with chips
Fruit and milk

Kcal : 672
g HC : 78,9
g Prot : 39,8
g Lip : 18,9

21
CODITOS CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
Pasta with tomato sauce
Tuna omelette with salad
Fruit and milk

Kcal : 744
g HC : 107
g Prot : 30,6
g Lip : 18,7

22
JUDÍAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL
FTE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
Butter beans stew with integral rice
Hamburger with salad
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal : 697
g HC : 93,6
g Prot : 42,3
g Lip : 12,3

23
CREMA VICHYSOISE
JAMONCITOS ASADOS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Cream of leek soup
Roast chicken with salad
Fruit and milk

Kcal : 668
g HC : 75,7
g Prot : 32,6
g Lip : 23,4

26
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA O LASAÑA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHERIA
YOGUR
Integral macaroni bolognese o lasagne
Omelette with salad
Yoghurt

Kcal : 696
g HC : 93,3
g Prot : 29,1
g Lip : 20,8

27
PURÉ DE VERDURAS CON ESPINACAS
FTE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
Vegetables purée with spinach
Breaded chicken fillet with chips
Fruit and milk

Kcal : 681
g HC : 89,3
g Prot : 37,8
g Lip : 16,6

28
ARROZ CON TOMATE
CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
Tomato rice
Marined fish with salad
Fruit and milk

Kcal : 779
g HC : 113
g Prot : 39,9
g Lip : 16,6

29
PATATAS CON CALAMARES
ALBÓNDIGAS CASERAS A LA JARDINERA
FRUTA Y LECHE
Potatoes stew with squid
Meatballs with vegetables
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal : 650
g HC : 63,8
g Prot : 39,8
g Lip : 23,4

30
SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE
Noodles soup
Madrid style stew
Fruit and milk

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