



COMEDORES
Blanco

JUAN FALCÓ

MENÚ OCTUBRE 2018


LUNES


MARTES

MIÉRCOLES


JUEVES


VIERNES

<p>1</p> <p>ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA EN ALMÍBAR Tomato rice Pork loin with salad Fruit sirup</p> <p>Kcal: 694 g HC: 103 g Prot: 23,7 g Lip: 19</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FTE DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE Vegetables purée Chicken fillet with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal: 596 g HC: 80,2 g Prot: 33 g Lip: 13,1</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS HORTELANAS PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE Lentils stew Fish fillet with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal: 625 g HC: 80,4 g Prot: 39,9 g Lip: 12,1</p>	<p>4</p> <p>CODITOS A LA NAPOLITANA CARNE EN SALSAS CON MENESTRA FRUTA Y LECHE Pasta Napolitana Meat in sauce with vegetables Fruit and milk PAN INTEGRAL </p> <p>Kcal: 644 g HC: 71,8 g Prot: 38,2 g Lip: 20,3</p>	<p>5</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS C/ VERDURAS TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR Chickpeas stew with vegetables Turkey omelette with salad Yoghurt</p> <p>Kcal: 615 g HC: 83 g Prot: 31,3 g Lip: 13,5</p>
---	---	---	---	--

<p>8</p> <p>JUDÍAS VERDES C/ JAMÓN O PURÉ JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE Sautéed french beans with ham or purée Chicken with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal: 596 g HC: 66,7 g Prot: 32,6 g Lip: 20</p>	<p>9</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON PAVO CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Integral Spaghetti with turkey Marined fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal: 702 g HC: 97,4 g Prot: 38,6 g Lip: 15,1</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE PICADILLO CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Y LECHE Noodles soup Pork chop Rioja style with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal: 635 g HC: 68,2 g Prot: 41,1 g Lip: 20,2</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR Butter beans stew with chorizo Cheese omelette with salad Yoghurt PAN INTEGRAL </p> <p>Kcal: 684 g HC: 79,4 g Prot: 42,5 g Lip: 17,6</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO Bank Holiday</p>
--	---	---	---	---

<p>15</p> <p>PATATAS CON MAGRO PALOMETA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE Potatoes stew with loin Fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal: 598 g HC: 75 g Prot: 37,3 g Lip: 14,5</p>	<p>16</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON LACÓN TORTILLA DE CALABACÍN C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Butter beans stew with lacon Courgette omelette with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal: 649 g HC: 66,9 g Prot: 33 g Lip: 25,2</p>	<p>17</p> <p>SOPA DE POLLO RAGOUT DE AÑOJO CON PATATAS FRUTA Y LECHE Chicken soup Meat in sauce with chips Fruit and milk</p> <p>Kcal: 602 g HC: 63,2 g Prot: 28,9 g Lip: 24</p>	<p>18</p> <p>MACARRONES CON TOMATE MERLUZA EN SALSAS C/VERDURAS FRUTA Y LECHE Macaroni with tomato sauce Hake fillet in sauce with vegetables Fruit and milk PAN INTEGRAL </p> <p>Kcal: 597 g HC: 89 g Prot: 31,6 g Lip: 10,5</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE CALABACÍN <i>ECOLÓGICO</i> ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS YOGUR Cream soup of leek and carrot Meatballs with chips Yoghurt</p> <p>Kcal: 600 g HC: 69,9 g Prot: 33,3 g Lip: 17,4</p>
---	---	---	--	--

<p>22</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Integral rice with tomato Marined fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal: 659 g HC: 94,7 g Prot: 39 g Lip: 12,7</p>	<p>23</p> <p>MENÚ GASTRONÓMICO: <i>COMUNIDAD DE MADRID</i> SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE Noodle soup Madrid style stew Fruit and milk</p> <p>Kcal: 642 g HC: 79,6 g Prot: 36,7 g Lip: 16,3</p>	<p>24</p> <p>TALLARINES CON BACON MERLUZA EN SALSAS VERDE CON ENSALADAS GUISANTES FRUTA Y LECHE Noodles with bacon Hake fillet in sauce with peas Fruit and milk</p> <p>Kcal: 635 g HC: 90,6 g Prot: 32,1 g Lip: 13,6</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA Y LECHE Vegetables purée Hamburguesa with chios Fruit and milk PAN INTEGRAL </p> <p>Kcal: 614 g HC: 65,3 g Prot: 32,8 g Lip: 22,4</p>	<p>26</p> <p>LENTEJAS CASERAS HUEVOS COCIDOS CON PISTO DE VERDURAS YOGUR Lentils stew Boiled egg with vegetables Yoghurt</p> <p>Kcal: 696 g HC: 85,5 g Prot: 31,5 g Lip: 21</p>
--	---	--	--	--

<p>29</p> <p>PATATAS CON BONITO CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE Tuna omelette stew Pork loin with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal: 616 g HC: 59,2 g Prot: 25,6 g Lip: 28,9</p>	<p>30</p> <p>MENÚ SOSTENIBLE  MACARRONES ECOLÓGICOS C/ TOMATE TORTILLA CON HUEVOS CAMPEROS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal: 670 g HC: 85,8 g Prot: 29,6 g Lip: 21,3</p>	<p>31</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Lentils with vegetables Fish with salad Fruit and milk</p> <p>Kcal: 613 g HC: 88,3 g Prot: 36,8 g Lip: 8,3</p>	<p>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</p> <p>Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de colegiada MAD00246</p>
--	--	---	--

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

COME SANO Y VARIADO, ES LA MEJOR INVERSIÓN PARA TU FUTURO