



J. FALCÓ

MENÚ SEPTIEMBRE 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Vacaciones de verano Bank holiday	Vacaciones de verano Bank holiday	Vacaciones de verano Bank holiday	Vacaciones de verano Bank holiday	FESTIVO
10	11	12	13	14
Puré de verduras Vegetables puree Filete de pollo a la plancha c/ patatas Chicken fillet with chips Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 619 g HC: 85,7 g Prot: 33 g Lip: 13,3	Crema de judías blancas Cream of beans soup Lacón a la gallega c/ensalada, lechuga tomate y maíz Galician style lacon with salad Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 748 g HC: 93,6 g Prot: 41,2 g Lip: 19,2	Códigos con tomate Pasta with tomato sauce Ventresca en salsa c/calabacín y zanahoria Hake in sauce with courgette and carrot Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 685 g HC: 102 g Prot: 32,3 g Lip: 13,7	Crema de brócoli Cream of broccoli soup Jamoncitos de pollo con patatas Chicken roasted with chips Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 629 g HC: 79 g Prot: 30,9 g Lip: 18,4	Garbanzos estofados con chorizo Chickpeas stew with chorizo Tortilla de patatas c/ensalada, lechuga, tomate y maíz Spanish omelette with salad. Yogur Yoghurt Kcal: 654 g HC: 72,1 g Prot: 34,8 g Lip: 20,7
17	18	19	20	21
Arroz con tomate Tomato rice Ragout de pollo con menestra Chicken in sauce with vegetables Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 649 g HC: 101 g Prot: 24 g Lip: 14,4	Sopa de menudillos Noodle soup Filete ruso casero con patatas Hamburger with chips Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 696 g HC: 79,2 g Prot: 36,8 g Lip: 23,6	Macarrones a la napolitana Napolitana macaroni Caella en adobo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Marinated dogfish with salad Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 656 g HC: 93,8 g Prot: 37,2 g Lip: 12,5	Puré de verduras Vegetables puree Chuleta de cerdo con patatas Pork chop with chips Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 638 g HC: 81,2 g Prot: 34,9 g Lip: 16,7	Lentejas caseras Lentils stew Filete de merluza con tomate con ensalada, lechuga, tomate y aceitunas Hake fillet with salad Yogur Yoghurt Kcal: 675 g HC: 73,2 g Prot: 43,6 g Lip: 19,8
24	25	26	27	28
Menestra de verduras o crema de puerro Vegetables or cream of leek soup Carrillada en salsa con patatas Meat in sauce with chips Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 603 g HC: 76,1 g Prot: 33,8 g Lip: 15,6	Espaguetis con tomate y queso Spaguetti with tomato sauce and cheese Tortilla de atún c/ensalada, lechuga, tomate y maíz Tuna omelette with salad Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 652 g HC: 95,7 g Prot: 25 g Lip: 16,4	Lentejas con chorizo Lentils with chorizo Rape andaluz con ensalada de lechuga tomate y aceitunas Anglesfish with salad Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 669 g HC: 80 g Prot: 44 g Lip: 15,3	Puré de calabaza Cream of pumpkin soup Filete de pollo empanado con patatas Chicken breast fillet with chips Fruta y leche Fruit and milk Kcal: 638 g HC: 86,3 g Prot: 36,4 g Lip: 13,6	Sopa de cocido Noodle soup Cocido madrileño Madrid style stew Flan Flan Kcal: 776 g HC: 91,3 g Prot: 42,7 g Lip: 23,8

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 Socia addinma247

**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO
TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**



