



JUAN FALCÓ

Febrero 2020

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 N° de colegiada MAD00246

Todos los menús van acompañados de pan y agua

DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

<p>3</p> <p>CODITOS CON ATUN TORTILLA DE BRÓCOLI ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE PASTA WITH TUNA BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 749 g HC : 107 g Prot : 28,9 g Lip : 20,2</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS C/ARROZ INTEGRAL CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE PORK LOIN WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 783 g HC : 86,1 g Prot : 40,9 g Lip : 28,8</p>	<p>5</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA FTE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE POTATO STEW WITH CHORIZO HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 819 g HC : 87,3 g Prot : 51,4 g Lip : 25,3</p>	<p>6 MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA POLLO CAMPERO AL AJILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 630 g HC : 83,8 g Prot : 31,6 g Lip : 16,2</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>
<p>10</p> <p>ARROZ C/TOMATE CROQUETAS CASERAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE TOMATO RICE CROQUETTES WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 788 g HC : 102 g Prot : 36,4 g Lip : 24,3</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 714 g HC : 93,9 g Prot : 37,5 g Lip : 16,8</p>	<p>12</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO MAGRO CON TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTÉED BROCCOLI LEAN WITH TOMATO SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 618 g HC : 70,4 g Prot : 37,6 g Lip : 18,5</p>	<p>13</p> <p>ESPAGUETIS C/BACON MERLUZA A LA ASTURIANA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE SPAGHETTI WITH BACON HAKE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 703 g HC : 84,3 g Prot : 38 g Lip : 21,2</p>	<p>14</p> <p>SOPA DE POLLO HAMBURGUESA CON PATATAS FLAN CHICKEN SOUP HAMBURGER WITH CHIPS FLAN</p> <p>Kcal : 648 g HC : 83 g Prot : 36,9 g Lip : 16</p>
<p>17 MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>MURCIA ARROZ C/VERDURA MURCIANO GUIISO DE PESCADO MURCIANO ('CALDO EMPANADO') FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 730 g HC : 108 g Prot : 39,6 g Lip : 13,8</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 734 g HC : 84,3 g Prot : 41,6 g Lip : 21,4</p>	<p>19</p> <p>MACARRONES C/TOMATE RAPE ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MACARONI WITH TOMATO SAUCE ANGLERFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 760 g HC : 108 g Prot : 36,8 g Lip : 17,5</p>	<p>20</p> <p>J. BLANCAS MARINERAS TORTILLA JAMÓN SERRANO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE SEAFOOD BUTTER BEANS SERRANO HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 664 g HC : 72 g Prot : 37 g Lip : 20,8</p>	<p>21</p> <p>J. VERDES REHOGADAS RAGOUT POLLO CON PATATAS NATILLAS SAUTEED FRENCH BEANS CHICKEN RAGOUT WITH CHIPS CUSTARD</p> <p>Kcal : 661 g HC : 91,5 g Prot : 38,1 g Lip : 21,8</p>
<p>24</p> <p>PATATAS CON CHORIZO RAPE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH CHORIZO FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 796 g HC : 73,5 g Prot : 26,7 g Lip : 42,4</p>	<p>25</p> <p>SOPA DE PICADILLO CHULETA DE SAJONIA RIOJANA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE PICADILLO SOUP RIOJA STYLE PORK CHOP WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 633 g HC : 69,3 g Prot : 40,3 g Lip : 19,8</p>	<p>26</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES BOLOÑESA MERLUZA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE BOLOGNESE INTEGRAL PASTA HAKE FILLET WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 742 g HC : 104 g Prot : 43,2 g Lip : 14,8</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS C/VERDURAS POLLO ASADO FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE LENTILS STEW WITH VEGETABLES ROAST CHICKEN WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 764 g HC : 93,1 g Prot : 43,1 g Lip : 19,7</p>	<p>28 NO LECTIVO</p> <p>INCLUYE FIBRA EN TU DIETA</p>