GENERAL

COMEDORES Blanco

JUAN FALCÓ

MENÚ DE DICIEMBRE 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CREMA DE BRÓCOLI LACÓN ASADO CON PATATAS YOGUR Cream of broccoli soup Lacon with chips Yoghurt Kcal : 638 g HC : 59,7 g Prot : 32,8 g Lip : 28	**4** *MENÚ SOSTENIBLE* GARBANZOS ECOLÓGICOS *CON SEPIA* *TORTILLA ESPAÑOLA CON HUEVOS CAMPEROS C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ* *FRUTA Y LECHE* Kcal : 674 g HC : 89,7 g Prot : 34,4 g Lip : 15,7	**5** *ESPIRALES INTEGRALES* CON TOMATE Y VERDURAS VENTRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Integral pasta with tomato sauce and vegetables Hake with salad Fruit and milk Kcal : 762 g HC : 103 g Prot : 35,5 g Lip : 20,7	**6** FESTIVO BANK HOLIDAY	**7** NO LECTIVO BANK HOLIDAY
10 *ARROZ INTEGRAL* A LA MILANESA MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS NATILLAS Integral rice milanesa Hake with salad Custard Kcal : 697 g HC : 92,1 g Prot : 37,8 g Lip : 18,3	**11** 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	**12** JUDÍAS VERDES REHOGADAS O PURE RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE French beans Chicken in sauce with chips Fruit an milk Kcal : 648 g HC : 84,1 g Prot : 29,8 g Lip : 18,5	**13** LENTEJAS CASERAS PALOMETA CON TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE Lentils stew Fish with tomato sauce and chips Fruit and salad PAN INTEGRAL Kcal : 654 g HC : 74,4 g Prot : 35,1 g Lip : 19,3	**14** PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA Y LECHE Vegetables purée Hamburger with chips Fruit and milk Kcal : 676 g HC : 79,9 g Prot : 33,4 g Lip : 22,4
17 ESPAGUETIS A LA CARBONARA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FLAN Spaghetti with cream Courgette omelette with salad Flan Kcal : 787 g HC : 114 g Prot : 28,5 g Lip : 22,4	**18** CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS CON PATATAS FRUTA Y LECHE Cream of carrot soup Chicken with chips Fruit and milk Kcal : 628 g HC : 82,3 g Prot : 35,4 g Lip : 15,1	**19** MENÚ GASTRONÓMICO LA RIOJA *PATATAS RIOJANAS* *CHULETA DE SAJONIA A LA RIOJANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ* *FRUTA Y LECHE* Kcal : 776 g HC : 73 g Prot : 34,1 g Lip : 36,6	**20** JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Butter beans stew Cordon bleu with salad Fruit and milk PAN INTEGRAL Kcal : 668 g HC : 78 g Prot : 44,9 g Lip : 14,7	**21** *MENÚ ESPECIAL* PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO CROQUETAS CASERAS HELADO Kcal : 850 g HC : 81,1 g Prot : 21,4 g Lip : 48,2
24	**25** Feliz Navidad	**26** *VACACIONES DE NAVIDAD*	**27** *COME SANO Y VARIADO, ES LA MEJOR INVERSIÓN PARA TU FUTURO*	**28**
31				

*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 electónico 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