



JUAN FALCÓ

Mayo 2019

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

3

FESTIVO
BANK HOLIDAY

FESTIVO
BANK HOLIDAY



6 LENTEJAS C/VERDURAS
RAPE A LA ANDALUZA
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW WITH VEGETABLES
ANGLERFISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 736
g HC : 92,9
g Prot : 35,2
g Lip : 20,8

7 ESPIRALES A LA BOLONESA
SAN JACOBO CASERO
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
BOLOGNESE PASTA
CORDON BLEU WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 745
g HC : 92,1
g Prot : 35,1
g Lip : 22,1

8 SOPA DE MENUDILLOS
LACÓN A LA GALLEGA
C/PURÉ DE PATATA
FRUTA Y LECHE
NOODLES SOUP
GALICIAN STYLE LACON WITH
MASHED POTATOES
FRUIT AND MILK

Kcal : 686
g HC : 84,3
g Prot : 35,6
g Lip : 21,2

9 J. PINTAS C/ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE PAVO
C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
BUTTER BEANS STEW WITH INT. RICE
TURKEY OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

Kcal : 728
g HC : 88
g Prot : 44,5
g Lip : 18,4

10 VICHYSOISSE
FILETE DE POLLO EMPANADO
CASERO C/PATATAS
YOGUR
VICHYSOISSE
BREADED CHICKEN FILLET WITH CHIP
YOGHURT

Kcal : 649
g HC : 73
g Prot : 36,8
g Lip : 21,6

13 MACARRONES C/VERDURAS
ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
MACARONI WITH VEGETABLES
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 701
g HC : 91,4
g Prot : 40,1
g Lip : 17,5

14 SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT AND MILK

Kcal : 786
g HC : 96
g Prot : 41,4
g Lip : 22,4

15 CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA CASERA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGER WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 682
g HC : 82
g Prot : 34,5
g Lip : 22

16 ARROZ C/TOMATE
POLLO EN SALSA C/MENESTRA
FRUTA Y LECHE
TOMATO RICE
CHICKEN IN SAUCE WITH
VEGETABLES
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

Kcal : 732
g HC : 101
g Prot : 28,1
g Lip : 21,8

17 MENÚ GASTRONÓMICO
ASTURIAS
FABADA ASTURIANA
MERLUZA A LA
ASTURIANA
C/VERDURAS
FLAN

Kcal : 735
g HC : 91,1
g Prot : 41,9
g Lip : 19

20 JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CARNE EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
SAUTEED FRENCH BEANS
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 685
g HC : 72,8
g Prot : 43,6
g Lip : 22,3

21 LENTEJAS HORTELANAS
CROQUETAS CASERAS DE BONITO
C/ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ACEITU.
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW
TUNA CROQUETES WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 814
g HC : 71,8
g Prot : 29
g Lip : 42

22 TALLARINES INTEGRALES C/CHORIZO
CAZÓN REBOZADO
C/VERDURAS
FRUTA Y LECHE
INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO
FISH WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

Kcal : 742
g HC : 94,4
g Prot : 37,8
g Lip : 21,5

23 MENÚ SOSTENIBLE
GARBANZOS ECO
ESTOFADOS C/VERDURAS
TORTILLA DE BRÓCOLI
C/HUEVO CAMPERO Y
ENSALADA
FRUTA Y LECHE
PAN INTEGRAL

Kcal : 713
g HC : 98,4
g Prot : 33
g Lip : 16,2

24 PATATAS C/BONITO
POLLO ASADO C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR
POTATOES STEW WITH TUNA
ROAST CHICKEN WITH SALAD
YOGHURT

Kcal : 660
g HC : 79,2
g Prot : 40,2
g Lip : 23,8

27 DÍA DEL CELÍACO
ARROZ C/POLLO Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE

Kcal : 721
g HC : 92,8
g Prot : 38,5
g Lip : 20,1

28 CODITOS C/TOMATE
PESCADO AZUL A LA ANDALUZA
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAIZ
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 742
g HC : 94,4
g Prot : 37,8
g Lip : 21,5

29 LENTEJAS C/CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW WITH CHORIZO
POTATOES OMELETTE WITH
SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 736
g HC : 92,9
g Prot : 35,2
g Lip : 20,8

30 CREMA DE BRÓCOLI
ALBÓNDIGAS CASERAS
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF BROCCOLI SOUP
MEATBALLS WITH CHIPS
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

Kcal : 641
g HC : 68,6
g Prot : 32,7
g Lip : 24,5

31 SOPA DE COCIDO
COCIDO
YOGUR
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
YOGHURT

Kcal : 786
g HC : 96
g Prot : 41,4
g Lip : 22,4

