



JUAN FALCÓ

Noviembre 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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nº 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



1

HAZ DE TU ALIMENTACIÓN TU MEJOR MEDICINA

4 MENÚ GASTRONÓMICO



GALICIA

ARROZ CON MARISCO  
LACÓN PLANCHA C/ ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE

Kcal : 755  
g HC : 98,2  
g Prot : 39  
g Lip : 21,9

5

JUDÍAS BLANCAS C/CHORIZO  
CROQUETAS CASERAS (4 unidades)  
C/ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
Butter beans stew with chorizo  
Croquettes with salad  
Fruit and milk

Kcal : 639  
g HC : 80,5  
g Prot : 37,7  
g Lip : 13,6

6

TALLARINES CON TOMATE Y VERDURAS  
TORTILLA CON JAMÓN CON ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
Pasta with tomato sauce and vegetable:  
Ham omelette with salad  
Fruit and milk

Kcal : 735  
g HC : 101  
g Prot : 29  
g Lip : 20,2

7

J. VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
Sautéed French beans  
Meatballs with chips  
Fruit and milk  
PAN INTEGRAL

Kcal : 630  
g HC : 77,7  
g Prot : 36,4  
g Lip : 16,8

8

LENTEJAS CASERAS  
MERLUZA A LA ROMANA C/  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
MAÍZ  
YOGUR  
Lentils stew  
Fish fillet with salad  
Yoghurt

Kcal : 794  
g HC : 89,6  
g Prot : 27,4  
g Lip : 32,9

11

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO EN SALSAS C/PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
Tomato rice  
Sirloin in sauce with chips  
Fruit and milk

Kcal : 625  
g HC : 79,8  
g Prot : 30,9  
g Lip : 20,5

12

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

13

FIDEUA VALENCIANA  
PESCADILLA REBOZADA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
Pasta Valencian style  
Fish fillet with salad  
Fruit and milk

Kcal : 764  
g HC : 104  
g Prot : 44  
g Lip : 16,9

14 MENÚ SOSTENIBLE

CREMA CALABAZA ECOLÓGICA  
FILETE POLLO CAMPERO EN SALSAS  
C/PATATAS  
FRUTA Y LECHE



PAN INTEGRAL

Kcal : 600  
g HC : 68,5  
g Prot : 29,5  
g Lip : 19,7

15

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO CON ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
NATILLAS  
Butter beans stew  
Cordon bleu with salad  
Custard

Kcal : 771  
g HC : 92,4  
g Prot : 47,7  
g Lip : 19,2

18

PATATAS C/MAGRO  
RAPE A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
Potatoes stew  
Fish fillet with salad  
Fruit and milk

Kcal : 798  
g HC : 94,6  
g Prot : 50,4  
g Lip : 20,8

19

MENESTRA REHOGADA O PURÉ  
CARNE EN SALSAS CON PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
Sautéed vegetables or purée  
Meat in sauce with chips  
Fruit and milk

Kcal : 672  
g HC : 78,9  
g Prot : 39,8  
g Lip : 18,9

20

CODITOS CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSAS  
C/CALABACIN Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
Pasta with tomato sauce  
Hake in sauce with vegetables  
Fruit and milk

Kcal : 744  
g HC : 107  
g Prot : 30,6  
g Lip : 18,7

21 JUDÍAS PINTAS C/ARROZ INTEGRAL

TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA  
FRUTA Y LECHE  
Butter beans stew with integral rice  
Tuna omelette with salad  
Fruit and milk  
PAN INTEGRAL

Kcal : 697  
g HC : 93,6  
g Prot : 42,3  
g Lip : 12,3

22

CREMA ZANAHORIA  
JAMONCITOS ASADOS CON  
PATATAS  
YOGUR  
Carrot cream soup  
Roast chicken with chips  
Yoghurt

Kcal : 668  
g HC : 75,7  
g Prot : 32,6  
g Lip : 23,4

25

MACARRONES INTEGRALES  
C/CHORIZO  
TORTILLA DE PATATAS  
CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
Integral macaroni with chorizo  
Potatoes omelette with salad  
Fruit and milk

Kcal : 696  
g HC : 93,3  
g Prot : 29,1  
g Lip : 20,8

26

PURÉ DE VERDURAS  
FTE DE POLLO EMPANADO  
CON PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
Vegetables purée  
Breaded chicken fillet with chips  
Fruit and milk

Kcal : 681  
g HC : 89,3  
g Prot : 37,8  
g Lip : 16,6

27

ARROZ CON TOMATE  
CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA Y LECHE  
Tomato rice  
Marined fish with salad  
Fruit and milk

Kcal : 779  
g HC : 113  
g Prot : 39,9  
g Lip : 16,6

28

PATATAS CON CALAMARES  
HAMBURGUESA C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
Potatoes stew with squid  
Hamburger with salad  
Fruit and milk  
PAN INTEGRAL

Kcal : 650  
g HC : 63,8  
g Prot : 39,8  
g Lip : 23,4

29

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FLAN  
Noodles soup  
Madrid style stew  
Flan

Kcal : 758  
g HC : 92,4  
g Prot : 42,5  
g Lip : 20,6