



FEBRERO

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

SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



1 MENÚ GASTRONÓMICO

ANDALUCÍA
GUISILLO ANDALUZ
ABADEJO A LA ANDALUZA CON
ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

Kcal : 643
 g HC : 77,8
 g Prot : 37,1
 g Lip : 18,2

4 CODITOS CON QUESO
TORTILLA DE BRÓCOLI C/
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH CHEESE
BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD

Kcal : 749
 g HC : 107
 g Prot : 28,9
 g Lip : 20,2

5 MENÚ SOSTENIBLE
CREMA DE CALABAZA
ECOLÓGICA
POLLO CAMPERO AL AJILLO
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE

Kcal : 630
 g HC : 83,8
 g Prot : 31,6
 g Lip : 16,2

6 LENTEJAS HORTELANAS
SALMÓN AL HORNO
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW
BAKED SALMON WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 819
 g HC : 87,3
 g Prot : 51,4
 g Lip : 25,3

7 PAELLA MIXTA
CINTA DE LOMO CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE
SEAFOOD RICE
PORK LOIN WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

Kcal : 783
 g HC : 86,1
 g Prot : 40,9
 g Lip : 28,8

8 SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
YOGHURT

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

11 BRÓCOLI REHOGADO O PURÉ
MAGRO CON TOMATE Y
PATATAS
FRUTA Y LECHE
SAUTÉED BROCCOLI OR PURÉE
LEAN WITH TOMATO SAUCE WITH
CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 618
 g HC : 70,4
 g Prot : 37,6
 g Lip : 18,5

12 JUDÍAS PINTAS CON VERDURA
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

Kcal : 714
 g HC : 93,9
 g Prot : 37,5
 g Lip : 16,8

13 ARROZ INTEGRAL C/ TOMATE
CONTRA BRASEADA CON
ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAIZ
FRUTA Y LECHE
TOMATO INTEGRAL RICE
ROAST MEAT WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 788
 g HC : 102
 g Prot : 36,4
 g Lip : 24,3

14 ESPAGUETIS A LA CARBONARA
MERLUZA A LA ASTURIANA CON
VERDURAS
FRUTA Y LECHE
SPAGHETTI WITH CREAM
HAKE WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

Kcal : 703
 g HC : 84,3
 g Prot : 38
 g Lip : 21,2

15 CREMA ECOLÓGICA
FTE DE POLLO EN SALSAS CON
PATATAS
FLAN
ECOLOGICAL CREAM
CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH
CHIPS

Kcal : 648
 g HC : 83
 g Prot : 36,9
 g Lip : 16

18 ARROZ MURCIANO
MARRAJO EN ADOBO
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
MURCIA STYLE RICE
MARINED FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 730
 g HC : 108
 g Prot : 39,6
 g Lip : 13,8

19 J. BLANCAS MARINERAS
TORTILLA DE JAMÓN SERRANO
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
SEAFOOD BUTTER BEANS
SERRANO HAN OMELETTE WITH
SALAD

Kcal : 664
 g HC : 72
 g Prot : 37
 g Lip : 20,8

20 MACARRONES C/ TOMATE
RAPE ANDALUZA C/ ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIAS
FRUTA Y LECHE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
ANGLERFISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 760
 g HC : 108
 g Prot : 36,8
 g Lip : 17,5

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

Kcal : 734
 g HC : 84,3
 g Prot : 41,6
 g Lip : 21,4

22 JUDÍAS VERDES REHOGADAS O
PURÉ
FTE DE POLLO CON PATATAS
YOGUR
SAUTEED FRENCH BEANS OR PURÉE
CHICKEN FILLET WITH CHIPS

Kcal : 661
 g HC : 91,5
 g Prot : 18,1
 g Lip : 21,8

25 PATATAS CON CALAMARES
CROQUETAS CASERAS
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
POTATOES STEW WITH SQUID
CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 796
 g HC : 73,5
 g Prot : 26,7
 g Lip : 42,4

26 SOPA DE PICADILLO
CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA
C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE
PICADILLO SOUP
RIOJA STYLE POR CHOP WITH
SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 633
 g HC : 69,3
 g Prot : 40,3
 g Lip : 19,8

27 ESPIRALES INTEGRALES CON
CHORIZO
MERLUZA CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE
INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO
HAKE FILLET WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

Kcal : 742
 g HC : 104
 g Prot : 43,2
 g Lip : 14,8

28 LENTEJAS CON ARROZ
POLLO ASADO A LAS FINAS
HIERBAS
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAIZ
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW WITH RICE
ROAST CHICKEN WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 764
 g HC : 93,1
 g Prot : 43,1
 g Lip : 19,7

INCLUYE FIBRA EN TU DIETA