



# MARZO 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

**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**

*SI NO CUIDAS TU CUERPO  
¿DÓNDE VAS A VIVIR?*

**NO LECTIVO  
BANK HOLIDAY**

<p><b>4</b></p> <p><b>GARBANZOS C/VERDURA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA</b> CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 782 g HC : 107 g Prot : 28,9 g Lip : 23,7</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS O PURÉ CINTA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA EN ALMÍBAR</b> SAUTEED FRENCH BEANS OR PURÉE LOIN FILLET WITH CHIPS FRUIT SIRUP</p> <p>Kcal : 713 g HC : 68,9 g Prot : 29 g Lip : 33,8</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>ARROZ TRES DELICIAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</b> THREE DELIGHTS RICE ANGLERFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 728 g HC : 108 g Prot : 37,9 g Lip : 14,4</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>MENÚ GASTRONÓMICO PAÍS VASCO</b> MARMITACO DE BONITO POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 637 g HC : 61,5 g Prot : 40,1 g Lip : 22,9</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>LENTEJAS CASERAS SALMÓN AL ENELDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR</b> LENTILS STEW SALMON TO DE DILL WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 759 g HC : 87,1 g Prot : 43,6 g Lip : 22,3</p>
<p><b>11</b></p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN FTE RUSO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b> CREAM OF COURGETTE SOUP HAMBURGER WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 688 g HC : 77,1 g Prot : 37 g Lip : 23,65</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>JUDÍAS PINTAS CON LACÓN ATÚN CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</b> BUTTER BEANS STEW WITH LACON TUNA WITH TOMATO SAUCE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 805 g HC : 8602 g Prot : 56,1 g Lip : 21</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>ESPIRALES A LA NAPOLITANA TORTILLA C/ GAMBAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE</b> NEAPOLITAN PASTA PRAWN OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 760 g HC : 105 g Prot : 28,5 g Lip : 22,3</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE</b> NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>ARROZ INTEGRAL A LA MILANESA MERLUZA SALSA C/CALABACÍN Y ZANAHORIA YOGUR</b> MILANESA INTEGRAL RICE HAKE FILLET WITH VEGETABLES YOGHURT</p> <p>Kcal : 642 g HC : 82,9 g Prot : 36,8 g Lip : 16,1</p>
<p><b>18</b></p> <p><b>SOPA MARINERA LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b> SEAFOOD SOUP LACON WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 682 g HC : 95,8 g Prot : 29,6 g Lip : 18,3</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</b> POTATOES STEW WITH RIBS FISH WITH TOMATO SAUCE AND SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 639 g HC : 76,5 g Prot : 29,9 g Lip : 21,3</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE</b> BOLOGNESE INTEGRAL MACARONI POTATOES OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 785 g HC : 110 g Prot : 31,3 g Lip : 21,4</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b> CREAM OF PUMPKIN SOUP ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 639 g HC : 81,5 g Prot : 31,8 g Lip : 17,2</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS ARTESANALES DE ATÚN C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANA. YOGUR</b> LENTILS STEW WITH VEGETABLES TUNA CROQUETTES WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41</p>
<p><b>25</b></p> <p><b>ARROZ CON TOMATE HUEVO COCIDO Y SALCHICHAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE</b> TOMATO RICE BOILED EGG AND SAUSAGES WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 818 g HC : 84,2 g Prot : 33,7 g Lip : 37,4</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>·MENÚ SOTENIBLE</b> LENTEJAS ECOLÓGICAS CASERAS RAGOUT DE POLLO CAMPERO ALAJILLO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 699 g HC : 83,2 g Prot : 43,3 g Lip : 17,5</p>	<p><b>27</b></p> <p><b>FIDEUA MIXTA PERCA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE</b> SEAFOOD PASTA PERCH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 764 g HC : 104 g Prot : 44 g Lip : 16,9</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>COLIFLOR REHOGADA O PURÉ CARNE A LA BATURRICA CON JAMÓN Y HUEVO FRUTA Y LECHE</b> SAUTEED CAULIFLOWER OR PURÉE BATURRICA MEAT WITH HAM AND EGG FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 631 g HC : 53,3 g Prot : 44,3 g Lip : 23,9</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR</b> NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>