



BLAS DE OTERO

MENÚ DE DICIEMBRE 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 CREMA DE CALABAZA LACÓN ASADO CON PATATAS YOGUR <i>Cream of pumpkin soup</i> <i>Lacon with chips</i> <i>Yoghurt</i> 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 SALMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE <i>Integral pasta with tomato sauce and vegetables</i> <i>Salmon with salad</i> <i>Fruit and milk</i> 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 YOGUR <i>Milanesa integral rice</i> <i>Hake with salad</i> <i>Yoghurt</i> Kcal : 697 g HC : 92,1 g Prot : 37,8 g Lip : 18,3	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE <i>Noodle soup</i> <i>Madrid style stew</i> <i>Fruit and milk</i> 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 <i>French beans</i> <i>Chicken in sauce with chips</i> <i>Fruit an milk</i> Kcal : 648 g HC : 84,1 g Prot : 29,8 g Lip : 18,5	13 LENTEJAS CASERAS SALMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ NATILLAS <i>Lentils stew</i> <i>Salmon with salad</i> <i>Custard</i> 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 <i>Vegetables purée</i> <i>Hamburger with chips</i> <i>Fruit and milk</i> 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 <i>Spaghetti with cream</i> <i>Courgette omelette with salad</i> <i>Flan</i> Kcal : 787 g HC : 114 g Prot : 28,5 g Lip : 22,4	18 CREMA DE ZANAHORIAS FTE DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE <i>Cream of carrot soup</i> <i>Chicken fillet with chips</i> <i>Fruit and milk</i> Kcal : 628 g HC : 82,3 g Prot : 35,4 g Lip : 15,1	19 MENÚ GASTRONÓMICO LA RIOJA  PATATAS RIOJANAS CHULETA 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 BLANCAS ESTOFADAS RAPE EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR <i>Butter beans stew</i> <i>Anglerfish in sauce with salad</i> <i>Yoghurt</i> PAN INTEGRAL  Kcal : 668 g HC : 78 g Prot : 44,9 g Lip : 14,7	21 MENÚ ESPECIAL PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO NUGGETS DE POLLO HELADO REFRESCO  Kcal : 850 g HC : 81,1 g Prot : 21,4 g Lip : 48,2
24	25 	26	27 COME SANO Y VARIADO, ES LA MEJOR INVERSIÓN PARA TU FUTURO	28 

VACACIONES DE NAVIDAD

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 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



DICIEMBRE



MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

BLAS DE OTERO



MENÚ SIN GLUTEN. SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G PARA REBOZADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CREMA DE CALABAZA LACON ASADO C/PATATAS YOGUR	4 MENU SOSTENIBLE GARBANZOS ECO C/SEPIA TORTILLA ESPAÑOLA C/HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA FRUTA Y LECHE	5 MACARRONES C/TOMATE Y VERDURAS SALMÓN AL HORNO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO
10 ARROZ INTEGRAL MILANESA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	12 J.VERDES REHOGADAS O PURE RAGOUT POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	13 LENTEJAS CASERAS SALMON Y ENSALADA NATILLAS	14 PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE
17 ESPAGUETI CARBONARA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FLAN	18 CREMA DE ZANAHORIA FTE DE POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	19 LA RIOJA PATATAS RIOJANAS CHULETA A LA RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 J.BLANCAS ESTOFADAS RAPE EN SALSA CON ENSALADA YOGUR	21 MENÚ ESPECIAL PIZZA BOLOÑESA NUGGETS HELADO REFRESCO

24	25	26	27	28
 VACACIONES DE NAVIDAD				

COME SANO Y
VARIADO, ES LA
MEJOR INVERSIÓN
PARA TU FUTURO

MENÚ SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CREMA DE CALABAZA LACON ASADO C/PATATAS YOGUR	4 MENU SOSTENIBLE GARBANZOS ECO C/SEPIA HAMBURGUESA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	5 MACARRONES C/TOMATE Y VERDURAS SALMÓN AL HORNO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO
10 ARROZ INTEGRAL MILANESA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	12 J.VERDES REHOGADAS O PURE RAGOUT POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	13 LENTEJAS CASERAS SALMON Y ENSALADA YOGUR	14 PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE
17 ESPAGUETI CARBONARA TERNERA SALSA CON ENSALADA FLAN	18 CREMA DE ZANAHORIA FTE DE POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	19 LA RIOJA PATATAS RIOJANAS CHULETA A LA RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 J.BLANCAS ESTOFADAS RAPE EN SALSA CON ENSALADA YOGUR	21 MENÚ ESPECIAL PIZZA BOLOÑESA NUGGETS HELADO REFRESCO

24	25	26	27	28
 VACACIONES DE NAVIDAD				

COME SANO Y
VARIADO, ES LA
MEJOR INVERSIÓN
PARA TU FUTURO

MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CREMA DE CALABAZA LACON ASADO C/PATATAS YOGUR SOJA	4 MENU SOSTENIBLE GARBANZOS ECO C/SEPIA TORTILLA ESPAÑOLA C/HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	5 ESPIRALES INTEGRALES C/TOMATE Y VERDURAS SALMÓN AL HORNO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO
10 ARROZ INTEGRAL MILANESA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE S/L	12 J.VERDES REHOGADAS O PURE RAGOUT POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	13 LENTEJAS CASERAS SALMON Y ENSALADA YOGUR DE SOJA	14 PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L
17 ESPAGUETI CARBONARA O C/TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA YOGUR SOJA	18 CREMA DE ZANAHORIA FTE DE POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	19 LA RIOJA PATATAS RIOJANAS CHULETA A LA RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	20 J.BLANCAS ESTOFADAS RAPE EN SALSA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA	21 MENÚ ESPECIAL PIZZA BOLOÑESA NUGGETS HELADO REFRESCO

24	25	26	27	28
 VACACIONES DE NAVIDAD				

COME SANO Y
VARIADO, ES LA
MEJOR INVERSIÓN
PARA TU FUTURO

MENÚ SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CREMA DE CALABAZA TERNERA EN SALSA C/PATATAS YOGUR	4 MENU SOSTENIBLE GARBANZOS ECO C/SEPIA TORTILLA ESPAÑOLA C/HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA FRUTA Y LECHE	5 ESPIRALES INTEGRALES C/TOMATE Y VERDURAS SALMÓN AL HORNO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO
10 ARROZ INTEGRAL C/VERDU. MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	11 SOPA DE COCIDO POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA Y LECHE	12 J.VERDES REHOGADAS O PURE RAGOUT POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	13 LENTEJAS C/VERDURAS SALMON Y ENSALADA NATILLAS	14 PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE
17 ESPAGUETI C/TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FLAN	18 CREMA DE ZANAHORIA FTE DE POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	19 LA RIOJA PATATAS C/VERDURA HAMBURGUESA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 J.BLANCAS ESTOFADAS RAPE EN SALSA CON ENSALADA YOGUR	21 MENÚ ESPECIAL PIZZA BOLOÑESA NUGGETS HELADO REFRESCO

24	25	26	27	28
 VACACIONES DE NAVIDAD				

COME SANO Y
VARIADO, ES LA
MEJOR INVERSIÓN
PARA TU FUTURO



MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CREMA DE CALABAZA LACON ASADO C/PATATAS YOGUR	4 MENU SOSTENIBLE SOPA MARISCO TORTILLA ESPAÑOLA C/HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA FRUTA Y LECHE	5 ESPIRALES INTEGRALES C/TOMATE Y VERDURAS SALMÓN AL HORNO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO
10 ARROZ INTEGRAL C/VERDU. MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	11 SOPA DE AVE ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA FRUTA Y LECHE	12 CREMA CALABACIN RAGOUT POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	13 PATATAS C/PICADILLO SALMON Y ENSALADA YOGUR	14 PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE
17 ESPAGUETI CARBONARA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FLAN	18 CREMA DE ZANAHORIA FTE DE POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	19 LA RIOJA PATATAS RIOJANAS CHULETA A LA RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 MACARRONES C/TOMATE RAPE EN SALSA CON ENSALADA YOGUR	21 MENÚ ESPECIAL PIZZA BOLOÑESA NUGGETS HELADO REFRESCO

24	25	26	27	28
 VACACIONES DE NAVIDAD				

COME SANO Y
VARIADO, ES LA
MEJOR INVERSIÓN
PARA TU FUTURO



MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGINIA SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CREMA DE CALABAZA LACON ASADO C/PATATAS YOGUR	4 MENU SOSTENIBLE GARBANZOS ECO C/VERDU TORTILLA ESPAÑOLA C/HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA FRUTA Y LECHE	5 ESPIRALES INTEGRALES C/TOMATE Y VERDURAS FTE POLLO SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO
10 ARROZ INTEGRAL MILANESA PAVO EN SALSA C/ENSALADA YOGUR	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	12 J.VERDES REHOGADAS O PURE RAGOUT POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	13 LENTEJAS CASERAS TERNERA EN SALSA CON ENSALADA NATILLAS	14 PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE
17 ESPAGUETI CARBONARA TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FLAN	18 CREMA DE ZANAHORIA FTE DE POLLO SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	19 LA RIOJA PATATAS RIOJANAS CHULETA A LA RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 J.BLANCAS ESTOFADAS RAGOUT PAVO EN SALSA CON ENSALADA YOGUR	21 MENÚ ESPECIAL PIZZA BOLOÑESA NUGGETS HELADO REFRESCO

24	25	26	27	28
 VACACIONES DE NAVIDAD				