



CLARA C.

NOVIEMBRE

MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



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



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	
	LENTEJAS C/VERDURA MERLUZA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	ESPAGUET C/TOMATE Y VERD TORTILLA DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J.BLANCAS C/CHORIZO CROQUETAS DE POLLO (4 uds) C/ENSALADA YOGUR
9	10	11	12 SOSTENIBLE	13
BRÓCOLI REHOGADO CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS ASADAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	ARROZ C/TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA CALABAZA ECO FILETE POLLO CAMPERO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	LENTEJAS CASERAS PALOMETA AL HORNO C/PISTO VERDURAS YOGUR
16	17	18	19	20
PATATAS RIOJANA MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MENESTRA REHOGADA CARRILLADA EN SALSA C/ PURÉ DE PATATAS FRUTA Y LECHE	ESPIRALES C/TOMATE SALMON EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAHA FRUTA Y LECHE	J.PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA ZANAHORIA JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS YOGUR
23	24	25	26	27
MACARRONES C/CHORIZO TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS C/VERDU FTE POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ CON TOMATE JUREL ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR

30 GALICIA  
 ARROZ CON MARISCO LACÓN GALLEGA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	
	LENTEJAS C/VERDURA MERLUZA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	ESPAGUET C/TOMAT Y VERD CARNE SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J.BLANCAS C/CHORIZO HAMBURGUESA C/ENSALADA YOGUR
9	10	11	12 SOSTENIBLE	13
BRÓCOLI REHOGADO CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS ASADAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	ARROZ C/TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA CALABAZA ECO FILETE POLLO CAMPERO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	LENTEJAS CASERAS PALOMETA AL HORNO C/PISTO VERDURAS YOGUR
16	17	18	19	20
PATATAS RIOJANA MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MENESTRA REHOGADA CARRILLADA EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA Y LECHE	ESPIRALES C/TOMATE SALMON EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAHA FRUTA Y LECHE	J.PINTAS ESTOFADAS HAMBURGUESA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA ZANAHORIA JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS YOGUR
23	24	25	26	27
MACARRONES C/CHORIZO RAGOUT PAVO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS C/VERDU FTE POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ CON TOMATE JUREL ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR

30 GALICIA  
 ARROZ CON MARISCO LACÓN GALLEGA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	
	LENTEJAS C/VERDURA MERLUZA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	TALLARINES C/TOM Y VERD TORTILLA CON JAMÓN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	J.BLANCAS C/CHORIZO HAMBURGUESA C/ENSALADA YOGUR S/L O SOJA
9	10	11	12 SOSTENIBLE	13
BRÓCOLI REHOGADO CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS ASADAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE S/L	ARROZ C/TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	CREMA CALABAZA ECO FILETE POLLO CAMPERO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	LENTEJAS CASERAS PALOMETA AL HORNO C/PISTO VERDURAS YOGUR S/L O SOJA
16	17	18	19	20
PATATAS RIOJANA MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	MENESTRA REHOGADA CARRILLADA EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	FIDEUA MIXTA SALMON EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAHA FRUTA Y LECHE S/L	J.PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	CREMA ZANAHORIA JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS YOGUR S/L O SOJA
23	24	25	26	27
MACARRONES INTEGRALES C/CHORIZO TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	J. BLANCAS C/VERDU FTE POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	ARROZ CON TOMATE JUREL ANDALUZA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR S/L O SOJA

30 GALICIA  
 ARROZ CON MARISCO LACÓN GALLEGA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua

MENÚ SIN CERDO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	
	LENTEJAS C/VERDURA MERLUZA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	TALLARINES C/TOM Y VERD TORTILLA PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J.BLANCAS C/VERDURA CROQUETAS DE ATÚN (4 uds) C/ENSALADA YOGUR
9	10	11	12 SOSTENIBLE	13
BRÓCOLI REHOGADO POLLO EN SALSA C/PATATAS ASADAS FRUTA Y LECHE	SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA Y LECHE	ARROZ C/TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA CALABAZA ECO FILETE POLLO CAMPERO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	LENTEJAS C/VERDURA PALOMETA AL HORNO C/PISTO VERDURAS YOGUR
16	17	18	19	20
PATATAS C/VERDURA MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MENESTRA REHOGADA RAGOUT POLLO C/ PURÉ DE PATATAS FRUTA Y LECHE	FIDEUA MIXTA SALMON EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAHORIAS FRUTA Y LECHE	J.PINTAS C/VERDURA TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA ZANAHORIA JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS YOGUR
23	24	25	26	27
MACARRONES INTEGRALES C/TOMATE TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS C/VERDURAS FTE POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ CON TOMATE JUREL ANDALUZA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	PURÉ DE VERDURAS HAMBURG. TERNERA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO YOGUR

30 GALICIA  
 ARROZ CON MARISCO TERNERA SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua



# MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



## MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	
	SOPA MENUJILLOS MERLUZA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	PURE VERDURAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	TALLARINES C/TOMATE Y VERD TORTILLA CON JAMÓN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	PATATAS RIOJANA CROQUETAS DE ATÚN (4 uds) C/ENSALADA YOGUR
9	10	11	12 SOSTENIBLE	13
BRÓCOLI REHOGADO CTA LOMO EN SALSA C/ PATATAS ASADAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO Y TERNERA FRUTA Y LECHE	ARROZ C/TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA CALABAZA ECO FILETE POLLO CAMPERO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	CODITOS C/TOMATE PALOMETA AL HORNO C/PISTO VERDURAS YOGUR
16	17	18	19	20
PATATAS RIOJANA MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA CALABACÍN CARRILLADA EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA Y LECHE	FIDEUA VERDURAS SALMON EN SALSA C/CALABACÍN Y ZANAH FRUTA Y LECHE	SOPA MINISTR. C/ARROZ TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA ZANAHORIA JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS YOGUR
23	24	25	26	27
MACARR. INTEG C/CHORIZO TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	PATATAS C/VERDURA FTE POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ CON TOMATE JUREL ANDALUZA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO Y TERNERA FRUTA Y LECHE

### 30 GALICIA

ARROZ CON MARISCO  
LACÓN GALLEGA  
C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es  
No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	
	LENTEJAS C/VERDURA RAGOUT DE PAVO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	TALLARINES C/TOM Y VERD TORTILLA CON JAMÓN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J.BLANCAS C/CHORIZO CROQUETAS DE POLLO (4 uds) C/ENSALADA YOGUR
9	10	11	12 SOSTENIBLE	13
BRÓCOLI REHOGADO CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS ASADAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	ARROZ C/TOMATE HAMBURGUESA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA CALABAZA ECO FILETE POLLO CAMPERO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	LENTEJAS CASERAS CARNE SALSA C/PISTO VERDURAS YOGUR
16	17	18	19	20
PATATAS RIOJANA FTE POLLO PLAN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MENESTRA REHOGADA CARRILLADA EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS FRUTA Y LECHE	ESPIRALES C/TOMATE RAGOUT PAVO EN SALSA C/CALABACÍN Y ZANAH FRUTA Y LECHE	J.PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA ZANAHORIA JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS YOGUR
23	24	25	26	27
MACARR. INTEG C/CHORIZO TORTILLA PATATA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS C/VERDU FTE POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ CON TOMATE TERNERA SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR

### 30 GALICIA

ARROZ CON VERDURAS  
LACÓN GALLEGA  
C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es  
No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua