



ENERO 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

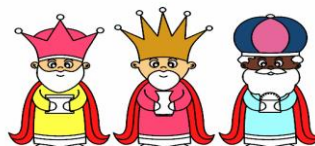
VIERNES

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@comedoresblancos.es
No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua

BEBE DE 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

VACACIONES DE NAVIDAD



VACACIONES DE NAVIDAD

11

BROCOLI REHOGADO
CINTA DE LOMO C/PATATAS
FRUTA EN ALMÍBAR
BROCCOLI WITH POTATOES
PORK LOIN WITH CHIPS
SIRUP FRUIT

Kcal : 809
g HC : 90,2
g Prot : 46,6
g Lip : 27,2

12

SOPA MARISCO
POLLO ASADO C/VERDURAS
FRUTA Y LECHE
SEAFOOD SOUP
ROASTED CHICKEN WITH VEG.
FRUIT AND MILK

Kcal : 643
g HC : 76
g Prot : 32
g Lip : 21,2

13

LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS
MERLUZA A LA VIZCAÍNA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW
HAKE FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 703
g HC : 81,4
g Prot : 44,1
g Lip : 16,6

14

GUISANTES C/TOMATE
TORTILLA JAMÓN SERRANO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
PEAS WITH TOMATO SAUCE
HAM OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 659
g HC : 93,6
g Prot : 25,2
g Lip : 18,5

15

ANDALUCÍA
GUISILLO ANDALUZ
PALOMETA A LA
ANDALUZA CON
ENSALADA
YOGUR

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

18

ARROZ C/POLLO Y VERDURA
TORTILLA ATUN
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
RICE WITH CHICKEN AND VEG.
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 721
g HC : 92,8
g Prot : 38,5
g Lip : 20,1

19

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

20

J. VERDES REHOGADAS
CARRILADA EN SALSAS
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
FRENCH BEANS
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 686
g HC : 82
g Prot : 39,1
g Lip : 19,8

21

MACARRONES INT. BOLOÑESA
MERLUZA EN SALSAS
CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE
BOLOGNESE INTEGRAL PASTA
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEG.
FRUIT AND MILK

Kcal : 736
g HC : 95,6
g Prot : 42,9
g Lip : 19,2

22

J. PINTAS CON VERDURA
FTE POLLO PLANCHA
C/ENSALADA
YOGUR
STEWED DARK BEANS WITH VEG.
CHICKEN FILLET WITH SALAD
YOGHURT

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

25

ESPAGUETIS NAPOLITANA
JUREL A LA ANDALUZA
CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 638
g HC : 81,2
g Prot : 34,9
g Lip : 16,7

26

CREMA CALABACIN
ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSAS
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF COURGETTE SOUP
MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 711
g HC : 69,3
g Prot : 42,6
g Lip : 25,8

27 MENÚ SOSTENIBLE

LENTEJAS ECOLÓGICAS
CASERAS
TORTILLA DE GAMBAS CON
HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA
FRUTA Y LECHE

Kcal : 718
g HC : 90,6
g Prot : 34,8
g Lip : 18,9

28

ARROZ C/TOMATE
VENTRESCA MERL. HORNO
C/VERDURA SALTEADA
FRUTA Y LECHE
TOMATO RICE
FISH FILLET WITH VEG.
FRUIT AND MILK

Kcal : 697
g HC : 70,4
g Prot : 46,4
g Lip : 23,9

29

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR
NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
YOGHURT

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