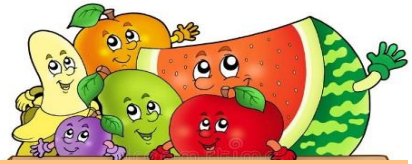


GENERAL

Diciembre 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 MENÚ SOSTENIBLE **GARBANZOS ECO C/VERDURA** **TORTILLA ESPAÑOLA DE HUEVOS** **CAMPEROS** **C/ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** cal : 674 · g HC 89,7 · g Prot 34,4 · g Lip 15,7	**2** **ESPAGUETIS C/TOMATE** **VENTRESCA SALSA VERDE** **C/GUISANTES Y HUEVO** **FRUTA Y LECHE** *PASTA AND TOMATO SAUCE* *HAKE IN GREEN SAUCE WITH BOILED EGG AND PEAS* *FRUIT AND MILK* Kcal 762 · g HC 103 · g Prot 35,5 · g Lip 20,7	**3** **J.VERDES REHOGADAS** **RAGOUT POLLO SALSA C/PAT** **FRUTA Y LECHE** *FRENCH BEANS* *CHICKEN IN SAUCE WITH CHIPS* *FRUIT AND MILK* Kcal 648 · g HC 84,1 · g Prot 29,8 · g Lip 18,5	**4** **LENTEJAS HORTELANAS** **PALOMETA ANDALUZA** **CON ENSALADA** **YOGUR** *LENTILS STEW* *FISH WITH SALAD* *YOGHURT* Kcal 654 · g HC 74,4 · g Prot 35,1 · g Lip 19,3
7 **FESTIVO** *BANK HOLIDAYS*	**8** **FESTIVO** *BANK HOLIDAYS*	**9 MENÚ GASTRONÓMICO** **LA RIOJA** **PATATAS RIOJANAS** **CHULETA A LA RIOJANA** **CON ENSALADA** **FRUTA EN ALMÍBAR** Kcal 776 · g HC 73 · g Prot 34,1 · g Lip 36,6	**10** **CREMA DE ZANAHORIA** **JAMONCITOS POLLO C/PATATA** **FRUTA Y LECHE** *CREAM OF CARROT SOUP* *ROAST CHICKEN WITH CHIPS* *FRUIT AND MILK* Kcal 676 · g HC 79,9 · g Prot 33,4 · g Lip 22,4	**11** **JUDÍAS PINTAS C/CHORIZO** **JUREL REBOZADO** **C/ENSALADA** **YOGUR** *BUTTER BEANS STEW* *FISH WITH SALAD* *YOGHURT* Kcal 668 · g HC 78 · g Prot 44,9 · g Lip 14,7
14 **MACARRONES INT C/ BACON** **MERLUZA SALSA** **C/CALABACÍN Y ZANAH.** **FRUTA Y LECHE** *INTEG. PASTA AND BACON* *HAKE IN SAUCE WITH VEG.* *FRUIT AN MILK* Kcal 697 · g HC 92,1 · g Prot 37,8 · g Lip 18,3	**15** **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	**16** **PAELLA MIXTA** **PESCADO AZUL C/ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** *SEAFOOD RICE* *FISH WITH SALAD* *FRUIT AND MILK* Kcal 613 · g HC 88,3 · g Prot: 36,8 · g Lip 8,3	**17** **J. BLANCAS ESTOF. C/VERDURA** **TORTILLA DE ATUN** **CON ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** *BUTTER BEANS STEW AND VEG.* *TUNA OMELETTE WITH SALAD* *FRUIT AND MILK* Kcal 697 · g HC 93,6 · g Prot 42,3 · g Lip 12,3	**18** **CREMA DE BRÓCOLI** **MAGRO C/TOMATE Y PATATAS** **YOGUR** *CREAM OF BROCCOLI SOUP* *MEAT IN SAUCE WITH CHIPS* *YOGHURT* Kcal 638 · g HC 59,7 · g Prot 32,8 · g Lip 28
21 **LENTEJAS CASERAS** **RAPE ANDALUZA** **C/VERDURAS** **FRUTA Y LECHE** *LENTILS STEW* *FISH WITH VEGETABLES* *FRUIT AND MILK* Kcal 675 · g HC 73,2 · g Prot 43,6 · g Lip 19,8	**22 MENÚ ESPECIAL** *ARROZ C/TOMATE* *NUGGETS CASEROS* *C/CHIPS* *FLAN* Kcal 850 · g HC 81,1 · g Prot 21,4 · g Lip 48,2			





Nuestra salud no es un juego comelosaludable

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 electónico nutricion@comedoresblanco.es

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