TRANSPORTADA

OCTUBRE 2021

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

INCLUYE FIBRA EN TU DIETA

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 **PURE DE VERDURAS** **POLLO ASADO** **C/PATATAS** **YOGUR** VEGETABLES PUREE CHICKEN WITH CHIPS YOGHURT Kcal : 596 g HC : 80,2 g Prot: 33 g Lip : 13,1
4 **ARROZ C/TOMATE** **CTA LOMO EN SALSA** **C/PATATAS** **FRUTA Y LECHE** TOMATO RICE PORK LOIN WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot: 33 g Lip : 16,7	**5** **J. BLANCAS C/CHORIZO** **MERLUZA SALSA C/VERDURAS** **FRUTA Y LECHE** BEANS STEW WITH CHORIZO HAKE INSAUCE WITH VEG. FRUIT AND MILK Kcal : 684 g HC : 79,4 g Prot: 42,5 g Lip : 17,6	**6** **J.VERDES REHOG.** **CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA** **C/PATATAS** **FRUTA Y LECHE** SAUTÉED FRENCH BEANS RIOJA STYLE PORK CHOP WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 596 g HC : 66,7 g Prot: 32,6 g Lip : 20	**7** **SOPA DE COCIDO** **COCIDO MADRILEÑO** **YOGUR** NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT Kcal : 776 g HC : 91,3 g Prot : 42,7 g Lip : 23,8	**8** **ESPIRALES C/VERDURAS** **JUREL ANDALUZA C/ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** PASTA WITH VEGETABLES FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 702 g HC : 97,4 g Prot: 38,6 g Lip : 15,1
11 **NO LECTIVO**	**12** **FESTIVO**	**13** **COLIFLOR REHOGADA** **CARRILLADA CON PATATAS** **YOGUR** SAUTÉED CAULIFLOWER MEAT IN SAUCE WITH CHIPS YOGHURT Kcal : 602 g HC : 63,2 g Prot: 28,9 g Lip : 24	**14** **MACARR. INT. NAPOLITANA** **VENTR. MERLUZA ANDALUZA** **C/ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** INT. MACARONI WITH TOMATO SAUCE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 638 g HC : 86,3 g Prot 36,4 g Lip : 13,6	**15** **CREMA DE CALABACÍN** **ALBÓNDIGAS CASERAS (4 uds)** **C/PATATAS** **FRUTA Y LECHE** CREAM OF COURGETTE SOUP MEATBALLS (4u)WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 600 g HC : 69,9 g Prot: 33,3 g Lip : 17,4
18 **ARROZ MILANESA** **PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** MILANESE RICE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 659 g HC : 94,7 g Prot: 39 g Lip : 12,7	**19** **COMUNIDAD DE MADRID** **SOPA DE COCIDO** **COCIDO MADRILEÑO** **YOGUR** NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT Kcal : 642 g HC : 79,6 g Prot: 36,7 g Lip : 16,3	**20** **TALLARINES CON TOMATE** **MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTE Y HUEVO COCIDO** **FRUTA Y LECHE** PASTA WITH TOMATO SAUCE HAKE FILLET IN GREEN SAUCE FRUIT AND MILK Kcal : 635 g HC : 90,6 g Prot: 32,1 g Lip : 13,6	**21** **PURÉ DE VERDURAS** **HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS** **FRUTA Y LECHE** VEGETABLES PURÉE HOMEMADE BURGUER WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 614 g HC : 65,3 g Prot: 32,8 g Lip : 22,4	**22** **J.PINTAS C/ARROZ INTEG.** **FTE POLLO PLANCHA** **C/ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** BUTTER BEANS STEW WITH INT. RICE CHICKEN FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 696 g HC : 85,5 g Prot: 31,5 g Lip : 21
25 **PATATAS CON ATUN** **SOLOMILLO DE CERDO** **SALSA C/MENESTRA** **YOGUR** POTATOES STEW WITH TUNA PORK SIRLOIN WITH VEG. YOGHURT Kcal : 616 g HC : 59,2 g Prot: 25,6 g Lip : 28,9	**26** **GARBANZOS ESTOF. C/VERDURAS** **RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 669 g HC : 80 g Prot 44 g Lip : 15,3	**27** **MACARRONES ECOLÓGICOS** **BOLOÑESA** **TORTILLA PATATA C/HUEVOS** **CAMPEROS CON ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** Kcal : 670 g HC : 85,8 g Prot: 29,6 g Lip : 21,3	**28** **MENESTRA REHOGADA** **RAGOUT DE POLLO CON PATATAS** **FRUTA Y LECHE** SAUTÉED VEGETABLES CHICKEN STEW WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 630 g HC : 77,7 g Prot: 36,4 g Lip : 16,8	**29 ESPECIAL HALLOWEEN** **ARROZ NEGRO** **SALMON AL HORNO** **C/ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** BLACK RICE FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 613 g HC : 88,3 g Prot: 36,8 g Lip : 8,3