



VERDURA DEL MES: ZANAHORIA



FRUTA DEL MES: FRESAS



PERÚ

MAYO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 NO LECTIVO	5 CREMA VICHY LACON A LA GALLEGA C/PATATAS FRUTA Y LECHE VICHY PUREE LACON WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 686 g HC : 84,3 g Prot : 35,6 g Lip : 21,2	6 MENÚ GASTRONÓMICO ASTURIAS FABADA ASTURIANA MERLUZA A LA ASTURIANA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE  Kcal : 728 g HC : 88 g Prot : 44,5 g Lip : 18,4	7 ARROZ C/TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO CASERO C/ENSALADA YOGUR TOMATO RICE BREADED CHICKEN FILLET WITH SALAD YOGHURT  Kcal : 721 g HC : 92,8 g Prot : 38,5 g Lip : 20,1
10 COLIFLOR REHOGADA TORTILLA J. SERRANO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE SAUTÉED CAULIFLOWER HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 682 g HC : 82 g Prot : 34,5 g Lip : 22	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRESAS Y LECHE  NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW STRAWBERRY AND MILK Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4	12 ARROZ A LA MILANESA JUREL ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE MILANESA STYLE RICE MACKERELFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 742 g HC : 94,4 g Prot : 37,8 g Lip : 21,5	13 MACARRONES C/VERDURAS RAGOUT POLLO EN SALSA C/PATATAS  FRUTA Y LECHE MACARONI WITH VEGETABLES CHICKEN IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 732 g HC : 101 g Prot : 28,1 g Lip : 21,8	14 J. PINTAS C/CHORIZO BACALADITOS C/VERDURAS YOGUR BUTTER BEANS STEW WITH CHORIZO FISH WITH VEGETABLES YOGHURT  Kcal : 735 g HC : 91,1 g Prot : 41,9 g Lip : 19
17 PURE DE VERDURAS CARRILADA EN SALSA C/PATATAS ENSALADA DE FRUTAS  VEGETABLES PUREE MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT SALAD Kcal : 704 g HC : 72,8 g Prot : 43,6 g Lip : 18,4	18 MENÚ SOSTENIBLE LENTEJAS ECO ESTOFADAS C/VERDURAS TORTILLA DE BRÓCOLI C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE  Kcal : 713 g HC : 98,4 g Prot : 33 g Lip : 16,2	19 ESPAGUETIS INTEG. C/CHORIZO PALOMETA REBOZADA C/VERDURAS FRESAS Y LECHE  INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO BREADED SEABREAM WITH VEGETABLES STRAWBERRY AND MILK Kcal : 742 g HC : 94,4 g Prot : 37,8 g Lip : 21,5	20 J. BLANCAS HORTELANAS HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA FRUTA Y LECHE BUTTER BEANS STEW VILLARROY STYLE EGGS FRUIT AND MILK Kcal : 814 g HC : 71,8 g Prot : 29 g Lip : 42	21 PATATAS C/BONITO POLLO ASADO C/ENSALADA YOGUR POTATOES STEW WITH TUNA ROAST CHICKEN WITH SALAD YOGHURT  Kcal : 660 g HC : 79,2 g Prot : 40,2 g Lip : 23,8
24 LENTEJAS CASERAS SALMON EN SALSA C/VERDE CON HUEVO Y GUISANTE FRUTA Y LECHE LENTILS STEW SALMON IN GREEN SAUCE FRUIT AND MILK Kcal : 736 g HC : 92,9 g Prot : 35,2 g Lip : 20,8	25 MENESTRA REHOGADA HAMBURGUESA CASERA C/PATATAS FRUTA Y LECHE STEWED MIXED VEGETABLES HOMEMADE BURGUER WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41	26 ARROZ C/TOMATE BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE TOMATO RICE BREADED CODFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 701 g HC : 91,4 g Prot : 40,1 g Lip : 17,5	27 DÍA DEL CELIACO CREMA ZANAHORIA Y PUERRO  POLLO PLANCHA C/PATATAS FRESAS Y LECHE  Kcal : 641 g HC : 68,6 g Prot : 32,7 g Lip : 24,5	28 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT  Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4
31 CODITOS C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRESAS Y LECHE  PASTA WITH TOMATO SAUCE HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES STRAWBERRY AND MILK Kcal : 756 g HC : 101 g Prot : 35,8 g Lip : 20,7	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 NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE			

BEBE DE 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA

