comedores Blanco

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 03.MARZO PERÚ

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 JUDÍAS VERDES C/JAMÓN POLLO EMPANADO C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	2 MACARRONES C/TOMATE CABALLA AL HORNO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	3 J. BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR
7 JUDÍAS PINTAS C/VERDURAS TORTILLA DE BONITO C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA	8 GUISANTES REHOGADOS ALBONDIGAS EN SALSA C/TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE	9 PAELLA MIXTA VENTRESCA DE MERLUZA C/ENSALADA YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11
14	15	16 **VACACIONES SEMANA SANTA**	17	18
21	22 PATATAS CON BONITO LACÓN AL HORNO C/ VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	23 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	24 ESPERALES NAPOLITANA TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA YOGUR	MENÚ QUIJOTE 25 OLLA PODRIDA (JUDÍAS PINTAS) TIZNAO (PESCADO) FRUTA
28 ENSALADILLA RUSA CROQUETAS DE JAMÓN C/LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	30 COLIFLOR REHOGADA MAGRO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE		COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 JUDÍAS VERDES C/JAMÓN POLLO EMPANADO C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	2 MACARRONES C/TOMATE CABALLA AL HORNO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	3 J. BLANCAS C/VERDURAS LOMO SALSA C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR
7 LENTEJAS ECO C/VERDURAS TERNERA SALSA C/ ENSALADA FRUTA	8 GUISANTES REHOGADOS ALBONDIGAS POLLO C/TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE	9 PAELLA MIXTA VENTRESCA DE MERLUZA C/ENSALADA YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11
14	15	16 **VACACIONES SEMANA SANTA**	17	18
21	22 PATATAS CON BONITO LACÓN AL HORNO C/ VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	23 LENTEJAS C/ARROZ INTEG LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	24 ESPIRALES NAPOLITANA LOMO SALSA C/ENSALADA YOGUR	MENÚ QUIJOTE 25 OLLA PODRIDA (JUDÍAS PINTAS) TIZNAO (PESCADO) FRUTA
28 PATATAS C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	30 COLIFLOR REHOGADA MAGRO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE		COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 JUDÍAS VERDES C/JAMÓN POLLO EMPANADO C/ PATATAS FRUTA Y LECHE SL O SOJA	2 MACARRONES INTEG C/TOMATE CABALLA AL HORNO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	3 J. BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR SL O SOJA
7 LENTEJAS ECO C/VERDURAS TORTILLA DE BONITO C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA	8 GUISANTES REHOGADOS ALBONDIGAS POLLO C/TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE SL O SOJA	9 PAELLA MIXTA VENTRESCA DE MERLUZA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11
14	15	16 **VACACIONES SEMANA SANTA**	17	18
21	22 PATATAS CON BONITO LACÓN AL HORNO C/ VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	23 LENTEJAS C/ARROZ INTEG LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	24 FIDEUA DE VERDURAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	MENÚ QUIJOTE 25 OLLA PODRIDA (JUDÍAS PINTAS) TIZNAO (PESCADO) FRUTA
28 ENSALADILLA RUSA CROQUETAS DE JAMÓN O RAGOUT POLLO C/ SALSA PIMI FRUTA Y LECHE SL O SOJA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	30 COLIFLOR REHOGADA MAGRO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE SL O SOJA		COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

MENÚ SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 J. VERDES REHOGADAS POLLO EMPANADO C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	2 MACARRONES INTEG C/TOMATE CABALLA AL HORNO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	3 J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR
7 LENTEJAS ECO C/VERDURAS TORTILLA DE BONITO C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA	8 GUISANTES REHOGADOS ALBONDIGAS POLLO C/TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE	9 PAELLA MIXTA VENTRESCA DE MERLUZA C/ENSALADA YOGUR	10 SOPA DE COCIDO POLLO COCIDO POLLO FRUTA	11
14	15	16 **VACACIONES SEMANA SANTA**	17	18
21	22 PATATAS CON BONITO HAMBURGUESA TERNERA C/ VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	23 LENTEJAS C/ARROZ INTEG LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	24 FIDEUA DE VERDURAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA YOGUR	MENÚ QUIJOTE 25 OLLA PODRIDA (JUDÍAS PINTAS C/ VERDURAS) TIZNAO (PESCADO) FRUTA
28 ENSALADILLA RUSA CROQUETAS DE POLLO C/LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE	29 SOPA DE COCIDO POLLO COCIDO POLLO FRUTA	30 COLIFLOR REHOGADA TERNERA EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE		COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con el departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedoresblanco.es
Este menú ha sido revisado por Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088) Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
Debido a la situación actual del mercado, este menú está sujeto a cambios, tratando de respetar la familia de procedencia. To dos los menús van acompañados de pan y agua.

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 03. MARZO

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO POLLO EMPANADO C/ PATATAS	2 MACARRONES C/TOMATE CABALLA AL HORNO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	3 SOPA DE MENUDILLOS TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR
7 SOPA DE ARROZ TORTILLA DE BONITO C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA	8 PURÉ DE VERDURAS ALBONDIGAS EN SALSA C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	9 PAELLA MIXTA VENTRESCA DE MERLUZA C/ENSALADA YOGUR	10 SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO TERNERA FRUTA	11
14	15	16 **VACACIONES SEMANA SANTA**	17	18
NO LECTIVO 21	22 PATATAS CON BONITO LACÓN AL HORNO C/ VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	23 SOPA MENUDILLOS LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	24 ESPIRALES NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA YOGUR	MENÚ QUIJOTE 25 CREMA CALABAZA TIZNAO (PESCADO) FRUTA
28 PATATAS C/ VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE	29 SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO TERNERA FRUTA	30 COLIFLOR REHOGADA MAGRO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE		

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 JUDÍAS VERDES C/JAMÓN POLLO EMPANADO C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	2 MACARRONES INTEG C/TOMATE TERNERA EN SALSA C/ ENSALADA	3 J. BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ C/TOMATE RAGOUT DE POLLO C/PIMI YOGUR
7 LENTEJAS ECO C/VERDURAS TORTILLA PATATA C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA	8 GUISANTES REHOGADOS ALBONDIGAS POLLO C/TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE	9 PAELLA DE VERDURAS LOMO SALSA C/ENSALADA YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11
14	15	16 **VACACIONES SEMANA SANTA**	17	18
21	22 PATATAS CON VERDURAS LACÓN AL HORNO C/ VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	23 LENTEJAS C/ARROZ INTEG RAGOUT POLLO SALSA CON PIMI FRUTA	24 FIDEUA DE VERDURAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA YOGUR	MENÚ QUIJOTE 25 OLLA PODRIDA (JUDÍAS PINTAS) TERNERA EN SALSA FRUTA
28 PATATAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	30 COLIFLOR REHOGADA MAGRO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE		

Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con el departamento de nutrición en el teléfono **607 524 915** o en el email: **nutricion@comedoresblanco.es**
Este menú ha sido revisado por **Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)**, Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
Debido a la situación actual del mercado, este menú está sujeto a cambios, tratando de respetar la familia de procedencia. To dos los menús van acompañados de pan y agua.