comedores Blanco

# MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 09.SEPTIEMBRE IN SITU

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

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 8<br>CREMA DE VERDURAS<br>CTA. LOMO ADOBADA<br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR | 9<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 10<br>J. BLANCAS C/VERDURAS<br>ABADEJO ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 11<br>CODITOS CON ATÚN<br>TORTILLA DE QUESO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 12<br>PATATAS GUISADAS CON<br>POLLO<br>VENTRESCA MERLUZA SALSA<br>C/VERDURAS<br>YOGUR |
| 15<br>GUISANTES C/JAMON<br>TERNERA EN SALSA C/<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 16<br>GARBANZOS ESTOFADOS A LA<br>HORTELANA<br>SALMON EN SALSA<br>C/VERDURAS<br>FRUTA | 17<br>ENSALADA CAMPERA<br>CROQUETAS DE POLLO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 18<br>J. BLANCAS CON CHORIZO<br>TORTILLA DE BROCOLI<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 19<br>MACARRONES NAPOLITANA<br>FTE. MERLUZA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 22<br>CREMA ZANAHORIA Y PUERRO<br>RAGOUT DE POLLO<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 23<br>ESPIRALES C/TOMATE<br>BOQUERONES A LA<br>ANDALUZA C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 24<br>J. PINTAS HORTELANA<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 25<br>J. VERDES REHOGADAS<br>C/JAMÓN<br>BACALAO C/TOMATE<br>YOGUR | 26<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA |
| 29<br>PAELLA DE VERDURAS<br>PESCADILLA A LA ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 30<br>CREMA DE CALABACÍN<br>LACÓN A LA GALLEGA CON<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | | | COCINA TRADICIONAL<br>SIN PRECOCINADOS |

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

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 8<br>CREMA DE VERDURAS<br>CTA. LOMO ADOBADA<br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR | 9<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 10<br>LENTEJAS CASERAS<br>ABADEJO ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 11<br>CODITOS CON ATÚN<br>LACON PLANCHA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 12<br>PATATAS GUISADAS CON<br>POLLO<br>VENTRESCA MERLUZA SALSA<br>C/VERDURAS<br>YOGUR |
| 15<br>GUISANTES C/JAMON<br>TERNERA EN SALSA C/<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 16<br>GARBANZOS ESTOFADOS A LA<br>HORTELANA<br>SALMON EN SALSA<br>C/VERDURAS<br>FRUTA | 17<br>PATATAS C/VERDURAS<br>CROQUETAS DE POLLO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 18<br>J. BLANCAS CON CHORIZO<br>POLLO SALSA<br>C/ZANAHORIA Y CHAMP<br>FRUTA | 19<br>MACARRONES NAPOLITANA<br>FTE. MERLUZA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 22<br>CREMA ZANAHORIA Y<br>PUERRO<br>RAGOUT DE POLLO<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 23<br>ESPIRALES C/TOMATE<br>BOQUERONES A LA<br>ANDALUZA C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 24<br>LENTEJAS HORTELANA<br>CTA LOMO SALSA<br>C/VERDURAS<br>FRUTA | 25<br>J. VERDES REHOGADAS<br>C/JAMÓN<br>BACALAO C/TOMATE<br>YOGUR | 26<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA |
| 29<br>PAELLA DE VERDURAS<br>PESCADILLA A LA ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 30<br>CREMA DE CALABACÍN<br>LACÓN A LA GALLEGA CON<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | | | COCINA TRADICIONAL<br>SIN PRECOCINADOS |

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

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 8<br>CREMA DE VERDURAS<br>CTA. LOMO ADOBADA<br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR | 9<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 10<br>LENTEJAS CASERAS<br>ABADEJO ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 11<br>CODITOS CON ATÚN<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 12<br>PATATAS GUISADAS CON<br>POLLO<br>VENTRESCA MERLUZA SALSA<br>C/VERDURAS<br>YOGUR SL O SOJA |
| 15<br>GUISANTES C/JAMON<br>TERNERA EN SALSA C/<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 16<br>GARBANZOS ESTOFADOS A LA<br>HORTELANA<br>SALMON EN SALSA<br>C/VERDURAS<br>FRUTA | 17<br>ENSALADA CAMPERA<br>CROQUETAS DE POLLO O<br>HAMBURGUESA TERNERA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 18<br>J. BLANCAS CON CHORIZO<br>TORTILLA DE BROCOLI<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 19<br>MACARRONES NAPOLITANA<br>FTE. MERLUZA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR SL O SOJA |
| 22<br>CREMA ZANAHORIA Y PUERRO<br>RAGOUT DE POLLO<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 23<br>FIDEUA DE VERDURAS<br>BOQUERONES A LA<br>ANDALUZA C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 24<br>LENTEJAS HORTELANA<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 25<br>J. VERDES REHOGADAS<br>C/JAMÓN<br>BACALAO C/TOMATE<br>YOGUR SL O SOJA | 26<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA |
| 29<br>PAELLA DE VERDURAS<br>PESCADILLA A LA ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 30<br>CREMA DE CALABACÍN<br>LACÓN A LA GALLEGA CON<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | | | COCINA TRADICIONAL<br>SIN PRECOCINADOS |

**MENÚ SIN CERDO**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 8<br>CREMA DE VERDURAS<br>TERNERA SALSA C/PATATAS<br>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR | 9<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 10<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>ABADEJO ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 11<br>CODITOS CON ATÚN<br>TORTILLA DE QUESO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 12<br>PATATAS GUISADAS CON<br>POLLO<br>VENTRESCA MERLUZA SALSA<br>C/VERDURAS<br>YOGUR |
| 15<br>GUISANTES REHOGADO<br>TERNERA EN SALSA C/<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 16<br>GARBANZOS ESTOFADOS A LA<br>HORTELANA<br>SALMON EN SALSA<br>C/VERDURAS<br>FRUTA | 17<br>ENSALADA CAMPERA<br>CROQUETAS DE POLLO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 18<br>J. BLANCAS HORTELANAS<br>TORTILLA DE BROCOLI<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 19<br>MACARRONES NAPOLITANA<br>FTE. MERLUZA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 22<br>CREMA ZANAHORIA Y<br>PUERRO<br>RAGOUT DE POLLO<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 23<br>FIDEUA DE VERDURAS<br>BOQUERONES A LA<br>ANDALUZA C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 24<br>LENTEJAS HORTELANA<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 25<br>J. VERDES REHOGADAS<br>BACALAO C/TOMATE<br>YOGUR | 26<br>SOPA DE COCIDO POLLO<br>COCIDO POLLO<br>FRUTA |
| 29<br>PAELLA DE VERDURAS<br>PESCADILLA A LA ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 30<br>CREMA DE CALABACÍN<br>RAGOUT POLLO SALSA CON<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | | | COCINA TRADICIONAL<br>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.

comedores Blanco

# MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 09. SEPTIEMBRE

**MENÚ SIN LEGUMBRES:** INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 8<br>CREMA DE VERDURAS<br>CTA. LOMO ADOBADA<br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR | 9<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 10<br>SOPA MENUDILLOS<br>ABADEJO ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 11<br>CODITOS CON ATÚN<br>TORTILLA DE QUESO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 12<br>PATATAS GUISADAS CON<br>POLLO<br>VENTRESCA MERLUZA<br>SALSA C/VERDURAS<br>YOGUR |
| 15<br>CREMA PARMENTIER<br>TERNERA SALSA C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 16<br>ARROZ C/VERDURAS<br>SALMON EN SALSA<br>C/VERDURAS<br>FRUTA | 17<br>ENSALADA CAMPERA<br>CROQUETAS DE POLLO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 18<br>SOPA DE AVE<br>TORTILLA DE BROCOLI<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 19<br>MACARRONES NAPOLITANA<br>FTE. MERLUZA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 22<br>CREMA ZANAHORIA Y<br>PUERRO<br>RAGOUT DE POLLO<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 23<br>ESPIRALES C/TOMATE<br>BOQUERONES A LA<br>ANDALUZA C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 24<br>ARROZ MURCIANO<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 25<br>CREMA CALABAZA<br>BACALAO C/TOMATE<br>YOGUR | 26<br>SOPA DE AVE<br>ESTOFADO POLLO<br>TERNERA<br>FRUTA |
| 29<br>PAELLA DE VERDURAS<br>PESCADILLA A LA ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 30<br>CREMA DE CALABACÍN<br>LACÓN A LA GALLEGA CON<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | | | |

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

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 8<br>CREMA DE VERDURAS<br>CTA. LOMO ADOBADA<br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR | 9<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 10<br>LENTEJAS CASERAS<br>HAMB TERNERA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 11<br>CODITOS CON ATÚN<br>TORTILLA DE QUESO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 12<br>PATATAS GUISADAS CON<br>POLLO<br>RAGOUT POLLO SALSA<br>C/PIMI<br>YOGUR |
| 15<br>GUISANTES C/JAMON<br>TERNERA EN SALSA C/<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 16<br>GARBANZOS ESTOFADOS A<br>LA HORTELANA<br>POLLO PLANCHA<br>C/VERDURAS<br>FRUTA | 17<br>PATATAS C/VERDURAS<br>CROQUETAS DE POLLO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 18<br>J. BLANCAS CON CHORIZO<br>TORTILLA DE BROCOLI<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 19<br>MACARRONES NAPOLITANA<br>CTA LOMO SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 22<br>CREMA ZANAHORIA Y<br>PUERRO<br>RAGOUT DE POLLO<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 23<br>FIDEUA DE VERDURAS<br>TERNERA SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 24<br>LENTEJAS HORTELANA<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 25<br>J. VERDES REHOGADAS<br>C/JAMÓN<br>POLLO SALSA C/PIMI<br>YOGUR | 26<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA |
| 29<br>PAELLA DE VERDURAS<br>HAMB TERNERA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 30<br>CREMA DE CALABACÍN<br>LACÓN A LA GALLEGA CON<br>PATATAS<br>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.