comedores Blanco

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 10.OCTUBRE PERÚ

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
COCINA TRADICIONAL / SIN PRECOCINADOS		1 GARBANZOS C/VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR	MENÚ GASTRONÓMICO 3 FABADA ASTURIANA RAPE A LA ASTURIANA FRUTA Y LECHE
6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	MENÚ SOSTENIBLE 8 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE	9 PATATAS CHORICERAS BACALAO C/TOMATE YOGUR NATURAL S/A	DÍA DE LA HISPANIDAD 10 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	15 MACARRONES C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN TORTILLA DE CALABACÍN C/ENSALADA YOGUR
20 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS VENTRESCA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE GAMBAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	22 PATATAS CARNICERAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. FRUTA Y LECHE.	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR
27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATA FRUTA Y LECHE	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA YOGUR

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
COCINA TRADICIONAL / SIN PRECOCINADOS		1 LENTEJAS CON VERDURAS TERNERA SALSA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR	MENÚ GASTRONÓMICO 3 FABADA ASTURIANA RAPE A LA ASTURIANA FRUTA Y LECHE
6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	MENÚ SOSTENIBLE 8 PURÉ DE VERDURAS ECO POLLO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	9 PATATAS CHORICERAS BACALAO C/TOMATE YOGUR NATURAL S/A	DÍA DE LA HISPANIDAD 10 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	15 MACARRONES C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS YOGUR
20 LENTEJAS HORTELANAS VENTRESCA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA LOMO SALSA FRUTA Y LECHE	22 PATATAS CARNICERAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. FRUTA Y LECHE.	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR
27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATA FRUTA Y LECHE	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TERNERA EN SALSA FRUTA	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA YOGUR

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
COCINA TRADICIONAL / SIN PRECOCINADOS		1 LENTEJAS C/ VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	MENÚ GASTRONÓMICO 3 FABADA ASTURIANA RAPE A LA ASTURIANA FRUTA Y LECHE SL O SOJA
6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE SL OSOJA	7 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	MENÚ SOSTENIBLE 8 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	9 PATATAS CHORICERAS BACALAO C/TOMATE YOGUR SL O SOJA	DÍA DE LA HISPANIDAD 10 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE SL O SOJA
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE SL O SOJA	15 MACARRONES INT. C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE SL O SOJA	16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN TORTILLADE CALABACÍN C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA
20 LENTEJAS HORTELANAS VENTRESCA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE GAMBAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	22 PATATAS CARNICERAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE SL O SOJA	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. FRUTA Y LECHE SL O SOJA	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR SL O SOJA
27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE SL O SOJA	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE JAMÓN O HAMBURGUESA TERNERA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA

MENÚ SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
COCINA TRADICIONAL / SIN PRECOCINADOS		1 LENTEJAS C/ VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR	MENÚ GASTRONÓMICO 3 JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS RAPE A LA ASTURIANA FRUTA Y LECHE
6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	MENÚ SOSTENIBLE 8 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE	9 PATATAS CON VERDURAS BACALAO C/TOMATE YOGUR NATURAL S/A	DÍA DE LA HISPANIDAD 10 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	15 MACARRONES INT. C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	16 SOPA DE COCIDO POLLO COCIDO POLLO FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA TORTILLA DE CALABACÍN C/ENSALADA YOGUR
20 LENTEJAS HORTELANAS VENTRESCA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE GAMBAS C/ ENSALADA FRUTA	22 PATATAS CON VERDURAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. FRUTA Y LECHE.	24 ARROZ / VERDURAS TERNERA EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATA FRUTA Y LECHE	28 SOPA DE COCIDO POLLO COCIDO POLLO FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA YOGUR

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 10. OCTUBRE

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
COCINA TRADICIONAL / SIN PRECOCINADOS		1 SOPA DE MENUDILLOS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR	MENÚ GASTRONÓMICO 3 ARROZ CON VERDURAS RAPE A LA ASTURIANA FRUTA Y LECHE
6 CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	MENÚ SOSTENIBLE 8 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE	9 PATATAS CHORICERAS BACALAO C/TOMATE YOGUR NATURAL S/A	DÍA DE LA HISPANIDAD 10 SOPA DE AVE POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	15 MACARRONES C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	16 SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO TERNERA FRUTA	17 CREMA ZANAH Y PUERRO TORTILLA DE CALABACÍN C/ENSALADA YOGUR
20 SOPA MENUDILLOS VENTRESCA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE GAMBAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	22 PATATAS CARNICERAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. FRUTA Y LECHE.	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR
27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATA FRUTA Y LECHE	28 SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO TERNERA FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	30 ARROZ C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA YOGUR

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
COCINA TRADICIONAL / SIN PRECOCINADOS		1 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR	MENÚ GASTRONÓMICO 3 FABADA ASTURIANA LACON A LA PLANCHA FRUTA Y LECHE
6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 CODITOS A LA NAPOLITANA TERNERA SALSA FRUTA Y LECHE	MENÚ SOSTENIBLE 8 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA PATATA C/HUEVO CAMP ENSALADA FRUTA Y LECHE	9 PATATAS CHORICERAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR NATURAL S/A	DÍA DE LA HISPANIDAD 10 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	15 MACARRONES INT. C/TOMATE LOMO SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN TORTILLA DE CALABACÍN C/ENSALADA YOGUR
20 LENTEJAS HORTELANAS POLLO PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	22 PATATAS CARNICERAS HAMBURGUESA DE TERNERA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS FRUTA Y LECHE.	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR
27 BROCOLI REHOGADO LOMO EN SALSA C/PATATA FRUTA Y LECHE	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	31 PATATAS C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA YOGUR

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.