comedores Blanco

# MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 10. OCTUBRE

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

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>PATATAS A LA MARINERA<br>FTE POLLO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 2<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA |
| 5<br>JUDÍAS VERDES REHOG.<br>FTE PAVO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 6<br>MACARRONES C/TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO C/<br>ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 7<br>PAELLA DE VERDURAS<br>HAMBURGUESA DE GUISANTES<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 8<br>CREMA DE CALABAZA<br>VENTRESCA MERLUZA A LA<br>ANDALUZA C/ PATATAS<br>YOGUR | DIA 9<br>FRÍJOLES NEGROS C/VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 12<br>FESTIVO | 13<br>J. BLANCAS ESTOFADAS<br>MERLUZA EN SALSA C/<br>ENSALADA<br>FRUTA | 14<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO ASADO C/ ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 15<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO VEGETAL<br>FRUTA | 16<br>MENESTRA REHOGADA C/<br>JAMON<br>TORTILLA DE QUESO<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 19<br>PATATAS CARNICERAS<br>LIMANDA AL HORNO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 20<br>PURE DE VERDURAS<br>ALBÓNDIGAS CASERAS<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 21<br>MACARRONES A LA ITALIANA<br>TORTILLA PAISANA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 22<br>ARROZ C/ VERDURAS Y POLLO<br>ESTOFADO DE SOJA C/<br>VERDURAS<br>FRUTA | 23<br>FABADA ASTURIANA<br>LIRIO A LA ASTURIANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 26<br>ARROZ C/TOMATE<br>CROQUETAS DE JAMON C/<br>ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 27<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA | 28<br>PATATAS C/CALAMARES<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 29<br>BROCOLI REHOGADO<br>RAGOUT DE POLLO C/PATATAS<br>YOGUR | 30<br>J. PINTAS HORTELANAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>C/HUEVO CAMPERO Y<br>ENSALADA<br>FRUTA |

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

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>PATATAS A LA MARINERA<br>FTE POLLO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 2<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA |
| 5<br>JUDÍAS VERDES REHOG.<br>FTE PAVO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 6<br>MACARRONES C/TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO C/<br>ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 7<br>PAELLA DE VERDURAS<br>HAMBURGUESA DE GUISANTES<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 8<br>CREMA DE CALABAZA<br>VENTRESCA MERLUZA A LA<br>ANDALUZA C/ PATATAS<br>YOGUR | 9<br>FRÍJOLES NEGROS C/VERDURAS<br>POLLO PLANCHA C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 12<br>FESTIVO | 13<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>MERLUZA EN SALSA C/<br>ENSALADA<br>FRUTA | 14<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO ASADO C/ ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 15<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO VEGETAL<br>FRUTA | 16<br>MENESTRA REHOGADA C/<br>JAMON<br>LOMO SALSA C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 19<br>PATATAS CARNICERAS<br>LIMANDA AL HORNO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 20<br>PURE DE VERDURAS<br>ALBÓNDIGAS CASERAS<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 21<br>MACARRONES A LA ITALIANA<br>RAGOUT POLLO C/ENSALADA<br>YOGUR | 22<br>ARROZ C/ VERDURAS Y POLLO<br>ESTOFADO DE SOJA C/<br>VERDURAS<br>FRUTA | 23<br>FABADA ASTURIANA<br>LIRIO A LA ASTURIANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 26<br>ARROZ C/TOMATE<br>CROQUETAS DE JAMON C/<br>ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 27<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA | 28<br>PATATAS C/CALAMARES<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 29<br>BROCOLI REHOGADO<br>RAGOUT DE POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR | 30<br>LENTEJAS ECO HORTELANAS<br>TERNERA SALSA C/ ENSALADA<br>FRUTA |

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

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>PATATAS A LA MARINERA<br>FTE POLLO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR SL O SOJA | 2<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA |
| 5<br>JUDÍAS VERDES REHOG.<br>FTE PAVO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 6<br>MACARRONES C/TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO C/<br>ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 7<br>PAELLA DE VERDURAS<br>HAMBURGUESA DE GUISANTES<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 8<br>CREMA DE CALABAZA<br>VENTRESCA MERLUZA A LA<br>ANDALUZA C/ PATATAS<br>YOGUR SL O SOJA | 9<br>FRÍJOLES NEGROS C/VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 12<br>FESTIVO | 13<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>MERLUZA EN SALSA C/<br>ENSALADA<br>FRUTA | 14<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO ASADO C/ ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 15<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO VEGETAL<br>FRUTA | 16<br>MENESTRA REHOGADA C/<br>JAMON<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR SL O SOJA |
| 19<br>PATATAS CARNICERAS<br>LIMANDA AL HORNO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 20<br>PURE DE VERDURAS<br>ALBÓNDIGAS CASERAS<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 21<br>MACARRONES A LA ITALIANA<br>TORTILLA PAISANA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR SL O SOJA | 22<br>ARROZ C/ VERDURAS Y POLLO<br>ESTOFADO DE SOJA C/<br>VERDURAS<br>FRUTA | 23<br>FABADA ASTURIANA<br>LIRIO A LA ASTURIANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 26<br>ARROZ C/TOMATE<br>CROQUETAS DE JAMON o HAMB<br>TERNERA C/ ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 27<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA | 28<br>PATATAS C/CALAMARES<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE SL O SOJA | 29<br>BROCOLI REHOGADO<br>RAGOUT DE POLLO C/PATATAS<br>YOGUR SL O SOJA | 30<br>LENTEJAS ECO HORTELANAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>C/HUEVO CAMPERO Y<br>ENSALADA<br>FRUTA |

**MENÚ SIN CERDO**

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>PATATAS A LA MARINERA<br>FTE POLLO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 2<br>SOPA COCIDO DE POLLO<br>COCIDO DE POLLO<br>FRUTA |
| 5<br>JUDÍAS VERDES REHOG.<br>TERNERA EN SALSA C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 6<br>MACARRONES INT C/TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO C/<br>ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 7<br>PAELLA DE VERDURAS<br>HAMBURGUESA DE GUISANTES<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 8<br>CREMA DE CALABAZA<br>VENTRESCA MERLUZA A LA<br>ANDALUZA C/ PATATAS<br>YOGUR | 9<br>FRÍJOLES NEGROS C/ VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 12<br>FESTIVO | 13<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>MERLUZA EN SALSA C/<br>ENSALADA<br>FRUTA | 14<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO ASADO C/ ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 15<br>SOPA COCIDO DE POLLO<br>COCIDO VEGETAL<br>FRUTA | 16<br>MENESTRA REHOGADA<br>TORTILLA DE QUESO<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 19<br>PATATAS ESTOFADAS<br>LIMANDA AL HORNO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 20<br>PURE DE VERDURAS<br>ALBÓNDIGAS CASERAS<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 21<br>MACARRONES INT A LA<br>ITALIANA<br>TORTILLA PAISANA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 22<br>ARROZ C/ VERDURAS Y POLLO<br>ESTOFADO DE SOJA C/<br>VERDURAS<br>FRUTA | 23<br>J. BLANCAS C/ VERDURAS<br>LIRIO A LA ASTURIANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 26<br>ARROZ C/TOMATE<br>CROQUETAS DE POLLO C/<br>ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 27<br>SOPA COCIDO DE POLLO<br>COCIDO DE POLLO<br>FRUTA | 28<br>PATATAS C/CALAMARES<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 29<br>BROCOLI REHOGADO<br>RAGOUT DE POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR | 30<br>LENTEJAS ECO HORTELANAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>C/HUEVO CAMPERO Y<br>ENSALADA<br>FRUTA |

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 10. OCTUBRE

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

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | COCINA TRADICIONAL / SIN PRECOCINADOS | 1<br>PATATAS A LA MARINERA<br>FTE POLLO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 2<br>SOPA DE MENUDILLOS<br>ESTOF.POLLO Y TERNERA<br>FRUTA |
| 5<br>CREMA PUERRO<br>FTE PAVO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 6<br>MACARRONES C/TOMATE<br>ABADEJO AL HORNO C/<br>ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 7<br>PAELLA DE VERDURAS<br>HAMBURGUESA DE TERNERA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 8<br>CREMA DE CALABAZA<br>VENTRESCA MERLUZA A LA<br>ANDALUZA C/ PATATAS<br>YOGUR | 9<br>SOPA AVE C/FIDEOS<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 12<br>FESTIVO | 13<br>PATATAS ESTOFADAS<br>MERLUZA EN SALSA C/<br>ENSALADA<br>FRUTA | 14<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO ASADO C/ ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 15<br>SOPA DE MENUDILLOS<br>ESTOF.POLLO Y TERNERA<br>FRUTA | 16<br>CREMA CALABACIN<br>TORTILLA DE QUESO<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 19<br>PATATAS CARNICERAS<br>LIMANDA AL HORNO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 20<br>PURE DE VERDURAS<br>ALBÓNDIGAS CASERAS<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 21<br>MACARRONES A LA<br>ITALIANA<br>TORTILLA PAISANA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 22<br>ARROZ C/ VERDURAS Y<br>POLLO<br>LOMO EN SALSA<br>FRUTA | 23<br>SOPA AVE C/FIDEOS<br>LIRIO A LA ASTURIANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 26<br>ARROZ C/TOMATE<br>CROQUETAS DE JAMON C/<br>ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 27<br>SOPA DE MENUDILLOS<br>ESTOF.POLLO Y TERNERA<br>FRUTA | 28<br>PATATAS C/CALAMARES<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 29<br>BROCOLI REHOGADO<br>RAGOUT DE POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR | 30<br>MACARRONES C/ACEI Y<br>OREGANO<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>C/HUEVO CAMPERO Y<br>ENSALADA<br>FRUTA |

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

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | COCINA TRADICIONAL / SIN PRECOCINADOS | 1<br>PATATAS C/VERDURAS<br>FTE POLLO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 2<br>SOPA DE COCIDO INT<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA |
| 5<br>JUDÍAS VERDES REHOG.<br>FTE PAVO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 6<br>MACARRONES INT<br>C/TOMATE<br>RAGOUT POLLO SALSA<br>C/PIMI Y ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 7<br>PAELLA DE VERDURAS<br>HAMBURGUESA DE<br>GUISANTES C/ENSALADA<br>FRUTA | 8<br>CREMA DE CALABAZA<br>LOMO SALSA C/ PATATAS<br>YOGUR | 9<br>FRÍJOLES NEGROS<br>C/VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 12<br>FESTIVO | 13<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>HAMBURGUESA TERNERA C/<br>ENSALADA<br>FRUTA | 14<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO ASADO C/ ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 15<br>SOPA DE COCIDO INT<br>COCIDO VEGETAL<br>FRUTA | 16<br>MENESTRA REHOGADA C/<br>JAMON<br>TORTILLA DE QUESO<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 19<br>PATATAS CARNICERAS<br>FTE POLLO C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 20<br>PURE DE VERDURAS<br>ALBÓNDIGAS CASERAS<br>C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE | 21<br>MACARRONES INT A LA<br>ITALIANA<br>TORTILLA PAISANA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 22<br>ARROZ C/ VERDURAS Y<br>POLLO<br>ESTOFADO DE SOJA C/<br>VERDURAS<br>FRUTA | 23<br>FABADA ASTURIANA<br>TERNERA SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA |
| 26<br>ARROZ C/TOMATE<br>CROQUETAS DE JAMON C/<br>ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 27<br>SOPA DE COCIDO INT<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA | 28<br>PATATAS C/CALAMARES<br>LOMO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | 29<br>BROCOLI REHOGADO<br>RAGOUT DE POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR | 30<br>LENTEJAS ECO HORTELANAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>C/HUEVO CAMPERO Y<br>ENSALADA<br>FRUTA |

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.