



ENERO



MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

JUAN FALCÓ



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

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética... VACACIONES DE NAVIDAD

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Festivo and regular menu items like Lentejas con verduras, Arroz c/ marisco, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Judías verdes, Macarrones boloñesa, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Arroz a la cubana, Sopa de cocido, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Sopa de pollo, J. Blancas Eco, etc.)

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

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín... VACACIONES DE NAVIDAD

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Festivo and regular menu items like Lentejas con verduras, Arroz c/ marisco, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Judías verdes, Macarrones integrales, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Arroz a la cubana, Sopa de cocido, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Sopa de pollo, J. Blancas Eco, etc.)

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

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín... VACACIONES DE NAVIDAD

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Festivo and regular menu items like Lentejas con verduras, Arroz c/ marisco, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Judías verdes, Macarrones boloñesa, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Arroz c/ tomate, Sopa de cocido, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Sopa de pollo, Judías blancas eco, etc.)

MENÚ SIN CERDO

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín... VACACIONES DE NAVIDAD

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Festivo and regular menu items like Lentejas con verduras, Arroz c/ marisco, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like J. Verdes rehogadas, Macarrones integrales, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Arroz a la cubana, Sopa cocido de pollo, etc.)

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 2 rows (Regular menu items like Sopa de pollo, J. Blancas Eco, etc.)



# MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



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



**LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES**

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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**

**TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**

**DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

**VACACIONES DE NAVIDAD**



7	8	9	10 CASTILLA LA MANCHA	11
FESTIVO	SOPA MENUDILLOS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA	ARROZ C/ MARISCO POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	<b>ESPIRALES C/ QUESO MANCHEGO ATÚN CON PISTO FRUTA Y LECHE</b>	SOPA DE AVE ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA YOGUR
15	16	17	18	
PURE DE VERDURAS CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	<b>MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA CAZÓN C/CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE</b>	SOPA DE MARISCO TORTILLA DE JAMÓN SERRANO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	PATATAS RIOJANA SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA DE ZANAHORIAS <i>ECOLÓGICAS</i> HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS YOGUR
21	22	23	24	25
ARROZ A LA CUBANA C/HUEVO COCIDO CROQUETAS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE AVE ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA FRUTA Y LECHE	PURÉ DE BRÓCOLI CARNE EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	FIDEUA FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	<b>ARROZ INTEG. C/TOMATE</b> PALOMETA SALSA Y ENSALADA YOGUR
28	29 MENU SOSTENIBLE	30	31	
MARMITACO DE BONITO SOLOMILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	<b>CREMA REINA TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	ESPAGUETIS CON QUESO MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	CREMA CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	

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



**LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES**

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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**

**TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**

**VACACIONES DE NAVIDAD**



7	8	9	10 CASTILLA LA MANCHA	11
FESTIVO	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ MENESTRA FRUTA	ARROZ C/ TOMATE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	<b>ESPIRALES C/ QUESO MANCHEGO TERNERA CON PISTO FRUTA Y LECHE</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR
14	15	16	17	18
J. VERDES REHOGADAS CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	<b>MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA RAGOUT DE PAVO C/VERDURA FRUTA Y LECHE</b>	SOPA DE ARROZ TORTILLA DE JAMÓN SERRANO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	JUDÍAS PINTAS C/LACÓN SAN JACOBO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA DE ZANAHORIAS <i>ECOLÓGICAS</i> HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS NATILLAS
21	22	23	24	25
ARROZ A LA CUBANA C/HUEVO COCIDO CROQUETAS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	PURÉ DE BRÓCOLI TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CODITOS CON TOMATE FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	<b>LENTEJAS C/ARROZ INTEG</b> CTA LOMO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
28	29 MENU SOSTENIBLE	30	31	
SOPA DE POLLO SOLOMILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	<b>J. BLANCAS ECO C/MAGRO TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	ESPAGUETIS CON QUESO TERNERA SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	