



JUAN FALCÓ

MENÚ DE ENERO 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con nuestro departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es
Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, N° de colegiada MAD00246

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



<p>7</p> <p>FESTIVO BANK HOLIDAY</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ MENESTRA FRUTA EN ALMÍBAR LENTILS STEW WITH VEGETABLES POTATOES OMELETTE WITH VEGETABLES FRUIT SIRUP</p> <p>Kcal : 717 g HC : 99,7 g Prot : 34,7 g Lip : 15,4</p>	<p>9</p> <p>ARROZ CON MARISCO POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE SEAFOOD RICE LEMON CHICKEN WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 733 g HC : 103 g Prot : 37,2 g Lip : 17</p>	<p>10</p> <p>MENÚ GASTRONÓMICO CASTILLA LA MANCHA</p> <p>ESPIRALES C/ QUESO MANCHEGO ATÚN CON PISTO FRUTA Y LECHE</p> <p>PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 816 g HC : 94,2 g Prot : 50,3 g Lip : 23,5</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>
<p>14</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARNE EN SALSAS C/ PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>SAUTÉED FRENCH BEANS MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 686 g HC : 82 g Prot : 39,1 g Lip : 19,8</p>	<p>15</p> <p>MACARRONES INTEGRALES A LA BOLAÑESA CAZON CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE INTEGRAL MACARONI BOLOGNESE FISH WITH COURGETTE AND CARROT FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 809 g HC : 90,2 g Prot : 46,6 g Lip : 27,2</p>	<p>16</p> <p>SOPA DE MARISCO TORTILLA DE JAMÓN SERRANO C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE SEAFOOD SOUP SERRANO HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 659 g HC : 93,6 g Prot : 25,2 g Lip : 18,5</p>	<p>17</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON LACÓN SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE BUTTER BEANS STEW WITH LACON CORDON BLEU WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 703 g HC : 81,4 g Prot : 44,1 g Lip : 16,6</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS ECOLÓGICAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS NATILLAS CREAM OF CARROT SOUP HAMBURGER WITH CHIPS CUSTARD</p> <p>Kcal : 643 g HC : 76 g Prot : 32 g Lip : 21,2</p>
<p>21</p> <p>ARROZ A LA CUBANA C/ HUEVO COCIDO CROQUETAS ARTESANALES CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA Y LECHE TOMATO RICE WITH BOILED EGG CROQUETTES WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 736 g HC : 95,6 g Prot : 42,9 g Lip : 19,2</p>	<p>22</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>	<p>23</p> <p>PURÉ DE BRÓCOLI CARNE EN SALSAS CON PATATAS FRUTA Y LECHE BROCCOLI PURÉE MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 658 g HC : 71,8 g Prot : 35,7 g Lip : 23</p>	<p>24</p> <p>FIDEUA FTE DE POLLO A LA PLANCHA C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE FIDEUA CHICKEN FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 693 g HC : 78,4 g Prot : 39,8 g Lip : 21,6</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL PALOMETA CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIAS YOGUR LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE FISH FILLET WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 748 g HC : 99,7 g Prot : 39,3 g Lip : 17,2</p>
<p>28</p> <p>SOPA DE POLLO SOLOMILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE CHICKEN SOUP SIRLOIN STEAK WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 697 g HC : 70,4 g Prot : 46,4 g Lip : 23,9</p>	<p>29</p> <p>MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>J. BLANCAS ECOLÓGICAS CON MAGRO TORTILLA DE CALABACÍN CON HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 718 g HC : 90,6 g Prot : 34,8 g Lip : 18,9</p>	<p>30</p> <p>ESPAQUETIS CON QUESO MERLUZA EN SALSAS CON VERDURAS FRUTA Y LECHE SPAGHETTI WITH CHEESE HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 708 g HC : 92,6 g Prot : 38,1 g Lip : 17,6</p>	<p>31</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON PATATAS FRUTA Y LECHE PEAS WITH HAM MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 711 g HC : 69,3 g Prot : 42,6 g Lip : 25,8</p>	<p>COME SANO Y MUÉVETE</p>