



JUAN FALCÓ

MENÚ DE FEBRERO 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

1 MENÚ GASTRONÓMICO

ANDALUCÍA

**GUISILLO ANDALUZ
MERLUZA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR**

Kcal : 643
g HC : 77,8
g Prot : 37,1
g Lip : 18,2

4

FESTIVO
BANK HOLIDAY

5

MENÚ SOSTENIBLE

**CREMA DE CALABAZA
ECOLÓGICA
POLLO CAMPERO AL
AJILLO
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**

Kcal : 630
g HC : 83,8
g Prot : 31,6
g Lip : 16,2

6

**LENTEJAS HORTELANAS
CAZÓN
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK**

Kcal : 819
g HC : 87,3
g Prot : 51,4
g Lip : 25,3

7

**CODITOS CON QUESO
TORTILLA DE CALABACÍN CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH CHEESE
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL**

Kcal : 783
g HC : 86,1
g Prot : 40,9
g Lip : 28,8

8

**SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
YOGHURT**

Kcal : 758
g HC : 92,4
g Prot : 42,5
g Lip : 20,6

11

**PURÉ DE VERDURAS
MAGRO CON TOMATE Y
PATATAS
FRUTA Y LECHE
VEGETABLES PURÉE
LEAN WITH TOMATO SAUCE WITH
CHIPS
FRUIT AND MILK**

Kcal : 618
g HC : 70,4
g Prot : 37,6
g Lip : 18,5

12

**JUDÍAS PINTAS CON VERDURA
TORTILLA DE ATÚN CON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK**

Kcal : 714
g HC : 93,9
g Prot : 37,5
g Lip : 16,8

13

**ARROZ INTEGRAL C/ TOMATE
FTE RUSO
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAIZ
FRUTA Y LECHE
TOMATO INTEGRAL RICE
HAMBURGER WITH SALAD
FRUIT AND MILK**

Kcal : 788
g HC : 102
g Prot : 36,4
g Lip : 24,3

14

**ESPAGUETIS A LA CARBONARA
FTE DE POLLO C/
PATATAS
FRUTA Y LECHE
SPAGHETTI WITH CREAM
CHICKEN FILLET WITH CHIPS
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL**

Kcal : 703
g HC : 34,3
g Prot : 38
g Lip : 21,2

15

**PURÉ DE VERDURAS
RAPE CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
FLAN
VEGETABLES PURÉE
ANGLERFISH WITH SALAD
FLAN**

Kcal : 648
g HC : 83
g Prot : 36,9
g Lip : 16

18

**ARROZ MURCIANO
MARRAJO EN ADOBO
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
MURCIA STYLE RICE
MARINED FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK**

Kcal : 730
g HC : 108
g Prot : 39,6
g Lip : 13,8

19

**J. BLANCAS MARINERAS
TORTILLA DE JAMÓN SERRANO
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
SEAFOOD BUTTER BEANS
SERRANO HAN OMELETTE WITH
SALAD
FRUIT AND MILK**

Kcal : 664
g HC : 72
g Prot : 37
g Lip : 20,8

20

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SAN JACOBO CASERO CON
PATATAS
FRUTA Y LECHE
SAUTEED FRENCH BEANS
CORDON BLEU WITH CHIPS
FRUIT AND MILK**

Kcal : 661
g HC : 91,5
g Prot : 18,1
g Lip : 21,8

21

**SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL**

Kcal : 734
g HC : 84,3
g Prot : 41,6
g Lip : 21,4

22

**MACARRONES C/ TOMATE
MERLUZA A LA ANDALUZA C/
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ZANAHORIAS
NATILLAS
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
HAKE FILLET WITH SALAD
CUSTARD**

Kcal : 760
g HC : 108
g Prot : 36,8
g Lip : 17,5

25

**PATATAS CON CALAMARES
CROQUETAS CASERAS
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
POTATOES STEW WITH SALAD
CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT AND MILK**

Kcal : 796
g HC : 73,5
g Prot : 26,7
g Lip : 42,4

26

**SOPA DE PICADILLO
CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA
C/ ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
PICADILLO SOUP
RIOJA STYLE POR CHOP WITH
SALAD
FRUIT AND MILK**

Kcal : 633
g HC : 69,3
g Prot : 40,3
g Lip : 19,8

27

**ESPIRALES INTEGRALES CON
CHORIZO
RAPE EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE
INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO
ANGLERFISH IN SAUCE WITH VEGETABLE
FRUIT AND MILK**

Kcal : 742
g HC : 104
g Prot : 43,2
g Lip : 14,8

28

**LENTEJAS CON ARROZ
POLLO ASADO A LAS FINAS
HIERBAS
CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW WITH RICE
ROAST CHICKEN WITH SALAD
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL**

Kcal : 764
g HC : 93,1
g Prot : 43,1
g Lip : 19,7

**INCLUYE FIBRA EN TU
DIETA**