



JUAN FALCÓ

NOVIEMBRE 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 Nº de colegiada MAD00246

Todos los menús van acompañados de pan y agua

DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO



1

HAZ DE TU ALIMENTACIÓN TU MEJOR MEDICINA

4 MENÚ GASTRONÓMICO

GALICIA

ARROZ CON MARISCO
LACÓN PLANCHA C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE

Kcal: 755
g HC: 98,2
g Prot: 39
g Lip: 21,9

5 JUDÍAS BLANCAS C/CHORIZO
CROQUETAS CASERAS (4 unidades) C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE

Butter beans stew with chorizo
Croquettes with salad
Fruit and milk

Kcal: 639
g HC: 80,5
g Prot: 37,7
g Lip: 13,6

6 TALLARINES CON TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA CON JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE

Pasta with tomato sauce and vegetables
Ham omelette with salad
Fruit and milk

Kcal: 735
g HC: 101
g Prot: 29
g Lip: 20,2

7 J. VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS
FRUTA Y LECHE

Sautéed French beans
Meatballs with chips
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal: 630
g HC: 77,7
g Prot: 36,4
g Lip: 16,8

8 LENTEJAS CASERAS
MERLUZA A LA ROMANA C/
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

Lentils stew
Fish fillet with salad
Yoghurt

Kcal: 794
g HC: 89,6
g Prot: 27,4
g Lip: 32,9

11 ARROZ CON TOMATE
SOLOMILLO EN SALSAS C/PATATAS
FRUTA Y LECHE

Tomato rice
Sirloin in sauce with chips
Fruit and milk

Kcal: 625
g HC: 79,8
g Prot: 30,9
g Lip: 20,5

12 SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE

Noodle soup
Madrid style stew
Fruit and milk

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

13 FIDEUA VALENCIANA
PESCADILLA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
MAÍZ
FRUTA Y LECHE

Pasta Valencian style
Fish fillet with salad
Fruit and milk

Kcal: 764
g HC: 104
g Prot: 44
g Lip: 16,9

14 MENÚ SOSTENIBLE

CREMA CALABAZA ECOLÓGICA
FILETE POLLO CAMPERO EN SALSAS
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE

PAN INTEGRAL

Kcal: 600
g HC: 68,5
g Prot: 29,5
g Lip: 19,7

15 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
NATILLAS

Butter beans stew
Cordon bleu with salad
Custard

Kcal: 771
g HC: 92,4
g Prot: 47,7
g Lip: 19,2

18 PATATAS C/MAGRO
RAPE A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE

Potatoes stew
Fish fillet with salad
Fruit and milk

Kcal: 798
g HC: 94,6
g Prot: 50,4
g Lip: 20,8

19 MENESTRA REHOGADA O PURÉ
CARNE EN SALSAS CON PATATAS
FRUTA Y LECHE

Sautéed vegetables or purée
Meat in sauce with chips
Fruit and milk

Kcal: 672
g HC: 78,9
g Prot: 39,8
g Lip: 18,9

20 CODITOS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS
C/CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE

Pasta with tomato sauce
Hake in sauce with vegetables
Fruit and milk

Kcal: 744
g HC: 107
g Prot: 30,6
g Lip: 18,7

21 JUDÍAS PINTAS C/ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA
FRUTA Y LECHE

Butter beans stew with integral rice
Tuna omelette with salad
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal: 697
g HC: 93,6
g Prot: 42,3
g Lip: 12,3

22 CREMA ZANAHORIA
JAMONCITOS ASADOS CON
PATATAS
YOGUR

Carrot cream soup
Roast chicken with chips
Yoghurt

Kcal: 668
g HC: 75,7
g Prot: 32,6
g Lip: 23,4

25 MACARRONES INTEGRALES
C/CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE

Integral macaroni with chorizo
Potatoes omelette with salad
Fruit and milk

Kcal: 696
g HC: 93,3
g Prot: 29,1
g Lip: 20,8

26 PURÉ DE VERDURAS
FTE DE POLLO EMPANADO
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE

Vegetables purée
Breaded chicken fillet with chips
Fruit and milk

Kcal: 681
g HC: 89,3
g Prot: 37,8
g Lip: 16,6

27 ARROZ CON TOMATE
CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE

Tomato rice
Marined fish with salad
Fruit and milk

Kcal: 779
g HC: 113
g Prot: 39,9
g Lip: 16,6

28 PATATAS CON CALAMARES
HAMBURGUESA C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE

Potatoes stew with squid
Hamburger with salad
Fruit and milk
PAN INTEGRAL

Kcal: 650
g HC: 63,8
g Prot: 39,8
g Lip: 23,4

29 SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FLAN

Noodles soup
Madrid style stew
Flan

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