



JUAN FALCÓ

MARZO 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 NO LECTIVO

SI NO CUIDAS TU CUERPO
¿DÓNDE VAS A VIVIR?

3

J. VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO C/PATATAS
FRUTA EN ALMÍBAR
SAUTEED FRENCH BEANS
LOIN FILLET WITH CHIPS
FRUIT SIRUP

Kcal : 713
g HC : 68,9
g Prot : 29
g Lip : 33,8

4

PAELLA MIXTA
RAPE A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
MIXED PAELLA
ANGLERFISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 728
g HC : 108
g Prot : 37,9
g Lip : 14,4

5 MENÚ GASTRONÓMICO



PAÍS VASCO

MARMITACO DE BONITO
POLLO A LA VASCA
CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE
PAN INTEGRAL

Kcal : 637
g HC : 61,5
g Prot : 40,1
g Lip : 22,9

6

LENTEJAS C/VERDURAS
VENTRESCA
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR
LENTILS STEW WITH VEGETABLES
FISH WITH SALAD
YOGHURT

Kcal : 759
g HC : 87,1
g Prot : 43,6
g Lip : 22,3

9

ESPIRALES A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
NAPOLITAN PASTA
TURKEY OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 760
g HC : 105
g Prot : 28,5
g Lip : 22,3

10

J. PINTAS C/LACÓN Y ARROZ INT
SAN JACOBO C/
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
BUTTER BEANS STEW WITH LACON AND
INTEGRAL RICE
CORDON BLEU WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 805
g HC : 8602
g Prot : 56,1
g Lip : 21

11

CREMA DE CALABACÍN
FTE RUSO CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGER WITH CHIPS
FRUIT AN MILK

Kcal : 688
g HC : 77,1
g Prot : 37
g Lip : 23,65

12

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

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

13

ARROZ A BANDA
MERLUZA SALSAS C/CALABACÍN Y
ZANAHORIA
FLAN
RICE WITH FISH CONSOMMÉ
HAKE FILLET WITH VEGETABLES
FLAN

Kcal : 642
g HC : 82,9
g Prot : 36,8
g Lip : 16,1

16

SOPA MARINERA
LACÓN A LA GALLEGA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
SEAFOOD SOUP
LACON WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 682
g HC : 95,8
g Prot : 29,6
g Lip : 18,3

17

PATATAS CON COSTILLAS
PALOMETA CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
POTATOES STEW WITH RIBS
FISH WITH TOMATO SAUCE AND
SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 639
g HC : 76,5
g Prot : 29,9
g Lip : 21,3

18 MENÚ SOSTENIBLE

MACARRONES ECOLÓGICOS
BOLONESA
TORTILLA DE BRÓCOLI CON
HUEVOS CAMPEROS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE

Kcal : 785
g HC : 110
g Prot : 31,3
g Lip : 21,4

19

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ROAST CHICKEN WITH CHIPS
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

Kcal : 639
g HC : 81,5
g Prot : 31,8
g Lip : 17,2

20

LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS CASERAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ZANAHORIA
NATILLAS
LENTILS STEW WITH VEGETABLES
TUNA CROQUETTES WITH SALAD
CUSTARD

Kcal : 852
g HC : 81,6
g Prot : 31,9
g Lip : 41

23

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA C/ QUESO
C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
TOMATO RICE
OMELETTE WITH CHEESE
WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 818
g HC : 84,2
g Prot : 33,7
g Lip : 37,4

24

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
FTE POLLO EMPANADO
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE
BUTTER BEANS STEW
CHICKEN FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 699
g HC : 83,2
g Prot : 43,3
g Lip : 17,5

25

FIDEUA MIXTA
VENTRESCA A LA ANDALUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
SEAFOOD PASTA
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

26

COLIFLOR REHOGADA
CARNE A LA BATURRICA
CON JAMÓN Y HUEVO
FRUTA Y LECHE
SAUTÉED CAULIFLOWER
BATURRICA MEAT WITH HAM AND EGG
FRUIT AND MILK
PAN INTEGRAL

Kcal : 631
g HC : 53,3
g Prot : 44,3
g Lip : 23,9

27

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

30

ESPAGUETIS INTEG. C/ATÚN
TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y LECHE
INTEGRAL PASTA WITH TUNA
TURKEY OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 754
g HC : 107
g Prot : 28,6
g Lip : 21,5

31

LENTEJAS CASERAS
RAPE
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, MAÍZ
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 776
g HC : 106
g Prot : 49,7
g Lip : 14,5

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