



J. DE MIGUEL

NOVIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
	<p>3</p> <p>LENTEJAS C/VERDURA MERLUZA A LA ROMANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>LENTILS STEW FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 639 g HC 80,5 g Prot 37,7 g Lip 13,6</p>	<p>4</p> <p>J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>SAUTÉED FRENCH BEANS ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 630 g HC 77,7 g Prot 36,4 g Lip 16,8</p>	<p>5</p> <p>TALLARINES C/TOMATE Y VERDURAS TORTILLA CON JAMÓN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>PASTA WITH TOMATO SAUCE AND VEG. HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 735 g HC 101 g Prot 29 g Lip 20,2</p>	<p>6</p> <p>J.BLANCAS C/CHORIZO CINTA DE LOMO C/ENSALADA YOGUR</p> <p>B.BEANS STEW AND CHORIZO PORK LOIN WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 794 g HC 89,6 g Prot 27,4 g Lip 32,9</p>	
<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>LENTEJAS CASERAS PALOMETA AL HORNO C/PISTO VERDURAS FRUTA Y LECHE</p> <p>LENTILS STEW FISH WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 771 g HC 92,4 g Prot 47,7 g Lip 19,2</p>	<p>11</p> <p>MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>CREMA CALABAZA ECOLÓGICA FILETE POLLO CAMPERO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal 764 g HC 104 g Prot 44 g Lip 16,9</p>	<p>12</p> <p>ARROZ C/TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>TOMATO RICE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 600 g HC 68,5 g Prot 29,5 g Lip 19,7</p>	<p>13</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR</p> <p>NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>	
<p>16</p> <p>FIDEUA VALENCIANA SALMON EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAH FRUTA Y LECHE</p> <p>PASTA VALECIAN STYLE SALMON IN SAUCE WITH VEG. FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 744 g HC 107 g Prot 30,6 g Lip 18,7</p>	<p>17</p> <p>MENESTRA REHOGADA CARRILLADA EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>SAUTÉED VEGETABLES MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 672 g HC 78,9 g Prot 39,8 g Lip 18,9</p>	<p>18</p> <p>PATATAS RIOJANA MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>POTATOES STEW FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 798 g HC 94,6 g Prot 50,4 g Lip 20,8</p>	<p>19</p> <p>J.PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>BUTTER BEANS STEW POTATO OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 697 g HC 93,6 g Prot 42,3 g Lip 12,3</p>	<p>20</p> <p>CREMA ZANAHORIA JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS YOGUR</p> <p>CARROT CREAM SOUP ROAST CHICKEN WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal 668 g HC 75,7 g Prot 32,6 g Lip 23,4</p>	
<p>23</p> <p>MACARRONES INTEG. C/CHORIZO TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 696 g HC 93,3 g Prot 29,1 g Lip 20,8</p>	<p>24</p> <p>J. BLANCAS C/VERDURAS FTE POLLO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>BUTTER BEANS STEW AND VEG. BREADED CHICKEN FILLET WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 681 g HC 89,3 g Prot 37,8 g Lip 16,6</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON TOMATE JUREL ANDALUZA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE</p> <p>TOMATO RICE FISH WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 779 g HC 113 g Prot 39,9 g Lip 16,6</p>	<p>26</p> <p>PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>VEGETABLES PURÉE HAMBURGUER WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 650 g HC 63,8 g Prot 39,8 g Lip 23,4</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR</p> <p>NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>	
<p>30 MENU GASTRONÓMICO GALICIA</p> <p>ARROZ CON MARISCO LACÓN A LA GALLEGA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal 755 g HC 98,2 g Prot 39 g Lip 21,9</p>	<p>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</p> <p>No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua</p>				<p>HAZ DE TU ALIMENTACIÓN TU MEJOR MEDICINA</p>

