



Diciembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 MENÚ SOSTENIBLE GARBANZOS ECO C/VERDURA TORTILLA ESPAÑOLA DE HUEVOS CAMPEROS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE  cal : 674 g HC 89,7 g Prot 34,4 g Lip 15,7	2 ESPAGUETIS C/TOMATE VENTRESCA SALSA VERDE C/GUISANTES Y HUEVO FRUTA Y LECHE <i>PASTA AND TOMATO SAUCE</i> <i>HAKE IN GREEN SAUCE WITH BOILED EGG</i> <i>AND PEAS</i> <i>FRUIT AND MILK</i> Kcal 762 g HC 103 g Prot 35,5 g Lip 20,7	3 J.VERDES REHOGADAS RAGOUT POLLO SALSA C/PAT FRUTA Y LECHE <i>FRENCH BEANS</i> <i>CHICKEN IN SAUCE WITH CHIPS</i> <i>FRUIT AND MILK</i> Kcal 648 g HC 84,1 g Prot 29,8 g Lip 18,5	4 LENTEJAS HORTELANAS PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR <i>LENTILS STEW</i> <i>FISH WITH SALAD</i> <i>YOGHURT</i>  Kcal 654 g HC 74,4 g Prot 35,1 g Lip 19,3	
7 FESTIVO BANK HOLIDAYS	8 FESTIVO BANK HOLIDAYS	9 MENÚ GASTRONÓMICO LA RIOJA PATATAS RIOJANAS CHULETA A LA RIOJANA CON ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR  Kcal 776 g HC 73 g Prot 34,1 g Lip 36,6	10 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS POLLO C/PATATA FRUTA Y LECHE <i>CREAM OF CARROT SOUP</i> <i>ROAST CHICKEN WITH CHIPS</i> <i>FRUIT AND MILK</i> Kcal 676 g HC 79,9 g Prot 33,4 g Lip 22,4	11 JUDÍAS PINTAS C/CHORIZO JUREL REBOZADO C/ENSALADA YOGUR <i>BUTTER BEANS STEW</i> <i>FISH WITH SALAD</i> <i>YOGHURT</i>  Kcal 668 g HC 78 g Prot 44,9 g Lip 14,7	
14 MACARRONES INT C/ BACON MERLUZA SALSA C/CALABACÍN Y ZANAH. FRUTA Y LECHE <i>INTEG. PASTA AND BACON</i> <i>HAKE IN SAUCE WITH VEG.</i> <i>FRUIT AN MILK</i> Kcal 697 g HC 92,1 g Prot 37,8 g Lip 18,3	15 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE <i>NOODLE SOUP</i> <i>MADRID STYLE STEW</i> <i>FRUIT AND MILK</i> Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6	16 PAELLA MIXTA PESCADO AZUL C/ENSALADA FRUTA Y LECHE <i>SEAFOOD RICE</i> <i>FISH WITH SALAD</i> <i>FRUIT AND MILK</i> Kcal 613 g HC 88,3 g Prot 36,8 g Lip 8,3	17 J. BLANCAS ESTOF. C/VERDURA TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE <i>BUTTER BEANS STEW AND VEG.</i> <i>TUNA OMELETTE WITH SALAD</i> <i>FRUIT AND MILK</i> Kcal 697 g HC 93,6 g Prot 42,3 g Lip 12,3	18 CREMA DE BRÓCOLI MAGRO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR <i>CREAM OF BROCCOLI SOUP</i> <i>MEAT IN SAUCE WITH CHIPS</i> <i>YOGHURT</i>  Kcal 638 g HC 59,7 g Prot 32,8 g Lip 28	
21 LENTEJAS CASERAS RAPE ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE <i>LENTILS STEW</i> <i>FISH WITH VEGETABLES</i> <i>FRUIT AND MILK</i> Kcal 675 g HC 73,2 g Prot 43,6 g Lip 19,8	22 MENÚ ESPECIAL ARROZ C/TOMATE NUGGETS CASEROS C/CHIPS FLAN Kcal 850 g HC 81,1 g Prot 21,4 g Lip 48,2				

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

No utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua

Nuestra salud no es un juego com e saludable