



JAVIER DE MIGUEL

ABRIL 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

1

2

**NO UTILIZAMOS
NINGÚN TIPO DE
PRECOCINADO**

VACACIONES DE SEMANA SANTA

FESTIVO

FESTIVO

5

FESTIVO

6

ESPAGUETIS C/VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
C/MENESTRA
FRUTA ALMÍBAR
SPAGUETIS WITH VEGETABLES
LACON WITH VEGETABLES
FRUIT SIRUP

Kcal : 748
g HC : 93,6
g Prot : 41,2
g Lip : 19,2

7

PATATAS C/CARNE
MERLUZA Salsa VERDE
FRUTA Y LECHE
PATATOES STEW WITH MEAT
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE
WITH PEAS AND BOILED EGG
FRUIT AND MILK

Kcal : 713
g HC : 98,4
g Prot : 33
g Lip : 16,2

8 MENÚ SOSTENIBLE

CREMA DE ZANAHORIA Y
PUERRO ECO
POLLO CAMPERO
ASADO AL LIMÓN
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE

Kcal : 629
g HC : 78,7
g Prot : 36,3
g Lip : 16,3

9

J. BLANCAS C/VERDURA
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
YOGUR
BEANS STEW WITH VEG.
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
YOGHURT

Kcal : 774
g HC : 101
g Prot : 38
g Lip : 22

12

ARROZ C/TOMATE
JUREL REBOZADO C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BREADED MACKEREL WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

13 MENÚ GASTRONÓMICO

CANTABRIA
SOPA LEBANIEGA
COCIDO LEBANIEGO
C/BERZA
FRUTA Y LECHE

Kcal : 786
g HC : 96
g Prot : 41,4
g Lip : 22,4

14

PURE DE VERDURAS
MERLUZA VIZCAÍNA C/ ENSALADA
FRUTA Y LECHE
VEGETABLES PUREE
BISCAY STYLE HAKE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 765
g HC : 66,5
g Prot : 50,7
g Lip : 30,2

15

LENTEJAS CASERAS
TORTILLA DE PATATAS
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW
POTATOES OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

16

BROCOLI REHOGADO
FTE POLLO CON PATATAS
YOGUR
SAUTEED BROCCOLI
CHICKEN FILLET WITH CHIPS
YOGHURT

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

19

LENTEJAS HORTELANAS
TORTILLA DE JAMÓN
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW WITH VEGETABLES
HAM OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 741
g HC : 70,6
g Prot : 48,6
g Lip : 26,3

20

CREMA CALABACIN
ALBÓNDIGAS CASERAS (4uds) EN
SALSA C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF COURGETTE SOUP
MEATBALLS STEW WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 733
g HC : 105
g Prot : 36,5
g Lip : 16,6

21

PAELLA MIXTA
RAPE ANDALUZA C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
MIXED PAELLA
BREADED FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 678
g HC : 86
g Prot : 39
g Lip : 17,4

22

J. BLANCAS ESTOFADAS
C/VERDURA
POLLO FINAS HIERBAS
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
BEANS STEW WITH VEGETABLES
CHICKEN WITH SALAD

Kcal : 736
g HC : 92,9
g Prot : 35,2
g Lip : 20,8

23

MACARRONES INTEGRALES C/
TOMATE
SALMON SALSA C/VERDURAS
YOGUR
INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO
SALMON IN SAUCE WITH VEG.
YOGHURT

Kcal : 714
g HC : 108
g Prot : 25,5
g Lip : 17,5

26

CODITOS C/TOMATE Y BACON
ABADEJO AL HORNO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH TOMATO AND BACON
CODFISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 742
g HC : 94,4
g Prot : 37,8
g Lip : 21,5

27

J. PINTAS C/ARROZ
TORTILLA DE CALABACÍN
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
BEANS STEW WITH RICE
COURGETTE OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MIK

Kcal : 738
g HC : 81,2
g Prot : 32,3
g Lip : 28,1

28

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CARRILADA EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
SAUTÉED FRENCH BEANS
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 685
g HC : 72,8
g Prot : 43,6
g Lip : 22,3

29

MARMITACO DE PESCADO
FTE POLLO EMPANADO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
POTATOES STEW
CHICKEN FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 660
g HC : 79,2
g Prot : 40,2
g Lip : 23,8

30

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