



JAVIER DE MIGUEL

NOVIEMBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTES Y HUEVO FRUTA Y LECHE</b> LENTILS STEW HAKE IN GREEN SAUCE FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 639 g HC 80,5 g Prot 37,7 g Lip 13,6</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>PURE VERDURAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE</b> VEGETABLES PURÉE 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><b>4</b></p> <p><b>TALLARINES C/VERDURAS TORTILLA C/DE CALABACÍN ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> PASTA W/VEGETABLES COURGETTE OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 735 g HC 101 g Prot 29 g Lip 20,2</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>J.BLANCAS HORTELANAS SAN JACOBO CASERO C/ENSALADA YOGUR</b> B.BEANS STEW CORDON BLEU WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 794 g HC 89,6 g Prot 27,4 g Lip 32,9</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>MACARRONES CON TOMATE CTA DE LOMO EN SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> MACARONI WITH TOMATO SAUCE SIRLOIN IN SAUCE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 625 g HC 79,8 g Prot 30,9 g Lip 20,5</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>ARROZ C/TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> TOMATO RICE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 764 g HC 104 g Prot 44 g Lip 16,9</p>	<p><b>11 MENU SOSTENIBLE</b></p> <p><b>CREMA CALABAZA ECOLÓGICA FTE POLLO CAMPERO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE</b></p> <p>Kcal 600 g HC 68,5 g Prot 29,5 g Lip 19,7</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR</b> NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>FIDEUA VALENCIANA JUREL ANDALUZA C/VERDURA FRUTA Y LECHE</b> PASTA VALECIAN STYLE FISH WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 744 g HC 107 g Prot 30,6 g Lip 18,7</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>BRÓCOLI REHOGADO CARRILLADA EN SALSA CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b> SAUTEED BROCCOLI 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><b>17</b></p> <p><b>PATATAS C/ COSTILLAS MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE</b> POTATOES STEW WITH RIBS FISH FILLET IN VEGET. SAUCE FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 784 g HC 94,6 g Prot 50,4 g Lip 20,8</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>LENTEJAS C/ARROZ INT TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> LENTILS 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><b>19</b></p> <p><b>CREMA ZANAHORIA JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS YOGUR</b> 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><b>22</b></p> <p><b>MACARRONES INTEGRALES C/VERDURAS TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> INTEGRAL PASTA WITH VEGETABLES BROCCOLI OMELETTE W.SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 696 g HC 93,3 g Prot 29,1 g Lip 20,8</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>J. BLANCAS C/VERDURAS FTE POLLO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> BUTTER BEANS STEW AND VEG. CHICKEN FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 681 g HC 89,3 g Prot 37,8 g Lip 16,6</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>PURÉ VERDURAS HAMBURGUESA CASERA C/PATATAS FRUTA Y LECHE</b> 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><b>25</b></p> <p><b>ARROZ CON TOMATE SALMON SALSA C/CALABACIN Y ZANAH FRUTA Y LECHE</b> TOMATO RICE SALMON IN SAUCE WITH VEG. FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 779 g HC 113 g Prot 39,9 g Lip 16,6</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR</b> NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>
<p><b>29 MENÚ GASTRONÓMICO GALICIA</b></p> <p><b>ARROZ CON MARISCO LACÓN A LA GALLEGA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</b></p> <p>Kcal 755 g HC 98,2 g Prot 39 g Lip 21,9</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>ESPAGUETIS C/TOMATE VENTRESCA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</b> PASTA AND TOMATO SAUCE BREADED HAKE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 762 g HC 103 g Prot 35,5 g Lip 20,7</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><b>No utilizamos ningún tipo de precocinado.</b></p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p>		

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA

