



OCTUBRE 2021

LUNES

MARTES

MIERCOLES

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

INCLUYE FIBRA EN TU DIETA

**PURE DE VERDURAS
POLLO ASADO
C/PATATAS
YOGUR**
VEGETABLES PUREE
CHICKEN WITH CHIPS
YOGHURT

Kcal : 596
g HC : 80,2
g Prot: 33
g Lip : 13,1



4

**ARROZ C/TOMATE
CTA LOMO ADOBADA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**
TOMATO RICE
PORK LOIN WITH SALAD
SIRUP FRUIT

Kcal : 693
g HC : 98,5
g Prot: 33
g Lip : 16,7

5

**J. BLANCAS C/CHORIZO
MERLUZA SALSAS C/VERDURAS
FRUTA Y LECHE**
BEANS STEW WITH CHORIZO
HAKE IN SAUCE WITH VEG.
FRUIT AND MILK

Kcal : 684
g HC : 79,4
g Prot: 42,5
g Lip : 17,6

6

**J. VERDES REHOG.
CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**
SAUTÉED FRENCH BEANS
RIOJA STYLE PORK CHOP WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 596
g HC : 66,7
g Prot: 32,6
g Lip : 20

7

**SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR**
NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
YOGHURT

Kcal : 776
g HC : 91,3
g Prot: 42,7
g Lip : 23,8



8

**ESPIRALES C/VERDURAS
PESCADO AZUL CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
PASTA WITH VEGETABLES
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 702
g HC : 97,4
g Prot: 38,6
g Lip : 15,1

11

NO LECTIVO

12

FESTIVO

Kcal : 649
g HC : 66,9
g Prot: 33
g Lip : 25,2

13

**COLIFLOR REHOGADA
CARRILLADA CON PATATAS
YOGUR**
SAUTÉED CAULIFLOWER
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
YOGHURT

Kcal : 602
g HC : 63,2
g Prot: 28,9
g Lip : 24



14

**MACARR. INT. NAPOLITANA
PESCADO AZ. ANDALUZA C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
INT. MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 638
g HC : 86,3
g Prot: 36,4
g Lip : 13,6

15

**CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS CASERAS (4 uds)
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**
CREAM OF COURGETTE SOUP
MEATBALLS (4u) WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 600
g HC : 69,9
g Prot: 33,3
g Lip : 17,4

18

**ARROZ MILANESA
PESC AZUL. ANDALUZA C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
MILANESE RICE
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 659
g HC : 94,7
g Prot: 39
g Lip : 12,7

19

COMUNIDAD DE MADRID
**SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR**
NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
YOGHURT



Kcal : 642
g HC : 79,6
g Prot: 36,7
g Lip : 16,3

20

**TALLARINES CON TOMATE O LASAÑA
MERLUZA SALSAS VERDE C/GUISANTE Y
HUEVO COCIDO
FRUTA Y LECHE**
PASTA WITH TOMATO SAUCE OR
LASAGNA
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE
FRUIT AND MILK

Kcal : 635
g HC : 90,6
g Prot: 32,1
g Lip : 13,6

21

**PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**
VEGETABLES PURÉE
HOMEMADE BURGUER WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 614
g HC : 65,3
g Prot: 32,8
g Lip : 22,4

22

**J. PINTAS C/ARROZ INTEG.
FTE POLLO PLANCHA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
BUTTER BEANS STEW WITH INT. RICE
CHICKEN FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 696
g HC : 85,5
g Prot: 31,5
g Lip : 21

25

**PATATAS CON ATUN
SOLOMILLO DE CERDO
SALSAS C/MENESTRA
YOGUR**
POTATOES STEW WITH TUNA
PORK SIRLOIN WITH VEG.
YOGHURT

Kcal : 616
g HC : 59,2
g Prot: 25,6
g Lip : 28,9



26

**GARBANZOS ESTOF. C/VERDURAS
RAPE A LA ANDALUZA CON
ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 669
g HC : 80
g Prot: 44
g Lip : 15,3

27

**MACARRONES ECOLÓGICOS
BOLOÑESA
TORTILLA PATATA C/HUEVOS
CAMPEROS CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE**



Kcal : 670
g HC : 85,8
g Prot: 29,6
g Lip : 21,3

28

**MENESTRA REHOGADA
RAGOUT DE POLLO CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**
SAUTÉED VEGETABLES
CHICKEN STEW WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal : 630
g HC : 77,7
g Prot: 36,4
g Lip : 16,8

29 ESPECIAL HALLOWEEN

**ARROZ NEGRO
SALMON AL HORNO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
BLACK RICE
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK



Kcal : 613
g HC : 88,3
g Prot: 36,8
g Lip : 8,3

