



J.DE MIGUEL

JUNIO 2022



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</p> <p><i>El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o</i></p> <p><i>Todos los menús van acompañados de pan y agua</i></p> <p><i>Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.</i></p>		<p>1 MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>VALENCIA</p> <p>PAELLA VALENCIANA PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal: 703 g HC: 117 g Prot: 36,9 g Lip: 13,4</p>	<p>2</p> <p>J. BLANCAS HORTELANAS SAN JACOBO C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW CORDON BLEU WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal: 814 g HC: 71,8 g Prot: 29 g Lip: 42</p>	<p>3 MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILET DE POLLO CAMPERO EMPANADO C/PATATAS YOGUR</p> <p>Kcal: 650 g HC: 74,4 g Prot: 30,8 g Lip: 23</p>
<p>6</p> <p>LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA LENTILS STEW WITH VEGETABLES EGG WITH VEGETABLES AND BACON FRUIT</p> <p>Kcal: 721 g HC: 85 g Prot: 34,5 g Lip: 22,9</p>	<p>7</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS C/ PATATAS FRUTA Y LECHE CREAM OF COURGETTE SOUP MEATBALLS WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal: 714 g HC: 108 g Prot: 25,5 g Lip: 17,5</p>	<p>8</p> <p>ESPIRALES INTEG. C/VERDURAS MERLUZA EN SALSA MURCIANA FRUTA Y LECHE INTEGRAL PASTA WITH VEGET HAKE IN MURCIAN SAUCE FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal: 775 g HC: 91,1 g Prot: 39,3 g Lip: 25,8</p>	<p>9</p> <p>J. VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR FRENCH BEANS WITH TOMATO ROAST CHICKEN WITH CHIP YOGHURT</p> <p>Kcal: 649 g HC: 74,4 g Prot: 31,3 g Lip: 23</p>	<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal: 786 g HC: 96 g Prot: 41,4 g Lip: 22,4</p>
<p>13</p> <p>ENSALADA DE PASTA FILETE DE TERNERA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE PASTA SALAD STEAK WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal: 661 g HC: 71,2 g Prot: 40,5 g Lip: 22</p>	<p>14</p> <p>J. PINTAS CON VERDURAS MERLUZA C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS WITH VEG. HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal: 705 g HC: 89,9 g Prot: 41,3 g Lip: 16,3</p>	<p>15 MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>PATATAS MARINERAS TORTILLA CAMPERA DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal: 754 g HC: 102 g Prot: 27,6 g Lip: 23,5</p>	<p>16</p> <p>GARBANZOS C/VERDURAS BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES MACKEREL FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal: 649 g HC: 74,4 g Prot: 31,3 g Lip: 23</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO C/ PATATAS HELADO CREAM OF COURGETTE SOUP CHICKEN FILLET WITH CHIP ICE CREAM</p> <p>Kcal: 653 g HC: 78,6 g Prot: 34,6 g Lip: 20,2</p>
<p>20</p> <p>LENTEJAS CASERAS BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW COD FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal: 736 g HC: 93,1 g Prot: 28,2 g Lip: 25,6</p>	<p>21</p> <p>MACARRONES C/TOMATE TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE PASTA WITH TOMATO SAUCE SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal: 740 g HC: 90,4 g Prot: 41,5 g Lip: 19,6</p>	<p>22</p> <p>ENSALADA CAMPERA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE COUNTRY SALAD HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal: 776 g HC: 106 g Prot: 49,7 g Lip: 14,5</p>	<p>23</p> <p>MENESTRA REHOGADA ALBÓNDIGAS C/ PATATAS FRUTA Y LECHE STEWED MIXED VEGETABLES MEATBALLS WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal: 852 g HC: 81,6 g Prot: 31,9 g Lip: 41</p>	<p>24</p> <p>ARROZ C/TOMATE NUGGETS DE POLLO CASEROS C/PATATAS CHIPS POLO HELADO</p> <p>Kcal: 782 g HC: 58,2 g Prot: 47,6 g Lip: 38,8</p>



Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladine 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

J. DE MIGUEL JUNIO MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS

MENÚ SIN GLUTEN. SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G EN REBOZADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedorblanco.es . Todos los menús van acompañados de pan y agua.				
1 MENÚ GASTRONÓMICO	2	3 MENÚ SOSTENIBLE	4	5
6	7	8	9	10
13	14	15 MENÚ SOSTENIBLE	16	17
20	21	22	23	24



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedorblanco.es . Todos los menús van acompañados de pan y agua.				
1 MENÚ GASTRONÓMICO	2	3 MENÚ SOSTENIBLE	4	5
6	7	8	9	10
13	14	15 MENÚ SOSTENIBLE	16	17
20	21	22	23	24



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

MENÚ SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedorblanco.es . Todos los menús van acompañados de pan y agua.				
1 MENÚ GASTRONÓMICO	2	3 MENÚ SOSTENIBLE	4	5
6	7	8	9	10
13	14	15 MENÚ SOSTENIBLE	16	17
20	21	22	23	24



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

MENÚ SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedorblanco.es . Todos los menús van acompañados de pan y agua.				
1 MENÚ GASTRONÓMICO	2	3 MENÚ SOSTENIBLE	4	5
6	7	8	9	10
13	14	15 MENÚ SOSTENIBLE	16	17
20	21	22	23	24



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedoresblanco.es				
Todos los menús van acompañados de pan y agua				
1 PATATAS HORTELANAS HUEVOS C/PBTO Y BACON FRUTA	2 CREMA DE CALABACÓN ALBÓNDIGAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	3 MENÚ GASTRONÓMICO 1 PAELLA VALENCIANA PALOMETA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	4 SOPA DE AVE SAN JACOBO C/ENSALADA FRUTA	5 MENÚ SOSTENIBLE 6 PURE VERDURAS ECO FILET POLLO CAMPERO EMPANADO C/PATATAS YOGUR
6 PATATAS HORTELANAS HUEVOS C/PBTO Y BACON FRUTA	7 CREMA DE CALABACÓN ALBÓNDIGAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	8 PASTA INT C/VERDURA MERLUZA EN SALSA MURCIANA FRUTA Y LECHE	9 CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR	10 SOPA DE AVE ESTOF POLLO Y TERNERA FRUTA
13 ENSALADA DES PASTA FILETE DE TERNERA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	14 SOPA DE MENUJILLOS MERLUZA C/ENSALADA FRUTA	15 MENÚ SOSTENIBLE 16 PATATAS MARINERAS TORTILLA CAMPERA DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	17 ARROZ C/VERDURAS BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	18 CREMA DE CALABACÓN FILETE DE POLLO C/ PATATAS HELADO
20 SOPA DE PICADILLO BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA	21 MACARRONES C/BACON TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	22 ENSALADA CAMPERA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	23 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRUTA Y LECHE	24 ARROZ C/TOMATE NUGGETS DE POLLO C/PATATAS CHIPS POLO HELADO



NO UTILIZAMOS
NINGÚN TIPO DE
PRECOCIDADO

MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGIA SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedoresblanco.es				
Todos los menús van acompañados de pan y agua				
6 LENTEIAS HORTELANAS HUEVOS C/PBTO Y BACON FRUTA	7 CREMA DE CALABACÓN ALBÓNDIGAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	8 PASTA INT C/VERDURA HAMBURGUESA C/ZANAH Y CALABAC FRUTA Y LECHE	9 J. VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
13 ENSALADA DES PASTA FILETE DE TERNERA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	14 J. PINTAS C/VERDURAS CINTA DE LOMO C/ENSALADA FRUTA	15 MENÚ SOSTENIBLE 16 PATATAS C/VERDURAS TORTILLA CAMPERA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	17 GARBANZOS C/VERDURAS TERNERA EN SALSA FRUTA	18 CREMA DE CALABACÓN FILETE DE POLLO C/ PATATAS HELADO
20 LENTEIAS CASERAS TERNERA EN SALSA FRUTA	21 MACARRONES C/BACON TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	22 PATATAS C/VERDURAS CTA LOMO EN SALSA FRUTA Y LECHE	23 MENESTRA REHOGADA ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRUTA Y LECHE	24 ARROZ C/TOMATE NUGGETS DE POLLO C/PATATAS CHIPS POLO HELADO



NO UTILIZAMOS
NINGÚN TIPO DE
PRECOCIDADO