



JAVIER DE MIGUEL

NOVIEMBRE 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal

1

FESTIVO

2

ESPAGUETIS C/ VERDURAS
TORTILLA C/BONITO
ENSALADA
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
SPAGUETTIS WITH VEGETABLES
TUNA OMELETTE WITH SALAD
SIRUP FRUIT

Kcal
735
g HC
101
g Prot
29
g Lip
20,2

3

PURE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO
C/PATATAS
YOGUR
VEGETABLES PURÉE
ROAST CHICKEN WITH CHIPS
YOGHURT

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

4

J.BLANCAS HORTELANAS
FTE MERLUZA C/ ENSALADA
FRUTA
BUTTER BEANS STEW
HAKE FILLET WITH SALAD
FRUIT

Kcal
794
g HC
89,6
g Prot
27,4
g Lip
32,9

7

ARROZ C/ TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON
ENSALADA
FRUTA Y LECHE
TOMATO RICE
HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal
649
g HC
70,4
g Prot
30,9
g Lip
20,5

8

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

Kcal
758
g HC
92,4
g Prot
42,5
g Lip
20,6

9

FESTIVO

10 MENU SOSTENIBLE

J. VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK C/
VERDURA
FRUTA

Kcal
600
g HC
68,5
g Prot
29,5
g Lip
19,7

11

J.PINTAS C/CHORIZO
FTE POLLO EN SALSA C/PATATAS
YOGUR
BUTTER BEANS STEW WITH CHORIZO
CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH CHIPS
YOGHURT

Kcal
771
g HC
92,4
g Prot
47,7
g Lip
19,2

14

CODITOS C/ TOMATE
MERLUZA EN SALSA
CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGE.
FRUIT AND MILK

Kcal
798
g HC
94,6
g Prot
50,4
g Lip
20,8

15

BRÓCOLI REHOGADO
RAGOUT TERNERA EN SALSA CON
PATATAS
FRUTA
SAUTEED BROCCOLI
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT

Kcal
672
g HC
78,9
g Prot
39,8
g Lip
18,9

16

PAELLA VALENCIANA
GALLO A LA ANDALUZA C/
VERDURAS
FRUTA Y LECHE
VALENCIAN STYLE RICE
FISH WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

Kcal
745
g HC
113
g Prot
39,9
g Lip
18,6

17

LENTEJAS C/ARROZ INT
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

Kcal
697
g HC
93,6
g Prot
42,3
g Lip
12,3

18

LASAÑA DE CARNE
CALAMARES C/ENSALADA
YOGUR
MEAT LASAGNE
SQUID WITH SALAD
YOGHURT

Kcal
745
g HC
113
g Prot
39,9
g Lip
18,6

21

MACARRONES INT. C/ATUN
TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
INTEGRAL PASTA WITH TUNA
BROCCOLI OMELETTE W. SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal
696
g HC
93,3
g Prot
29,1
g Lip
20,8

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
SAUTÉED FRENCH BEANS
MEATBALLS WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal
650
g HC
63,8
g Prot
39,8
g Lip
23,4

23

J. BLANCAS C/VERDURAS
BACALADITOS CON ENSALADA
FRUTA
BUTTER BEANS STEW AND VEG.
FISH WITH SALAD
FRUIT

Kcal
681
g HC
89,3
g Prot
37,8
g Lip
16,6

24

CREMA DE CALABACÍN
FTE DE POLLO CON PATATAS
YOGUR
CREAM OF COURQUETTE SOUP
CHICKEN FILLET WITH CHIPS
YOGHURT

Kcal
668
g HC
75,7
g Prot
32,6
g Lip
23,4

25

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

Kcal
758
g HC
92,4
g Prot
42,5
g Lip
20,6

28 MENÚ GASTRONÓMICO

GALICIA

SOPA DE MARISCO
LACÓN A LA GALLEGA
C/ PURÉ DE PATATA
FRUTA Y LECHE

Kcal
755
g HC
98,2
g Prot
39
g Lip
21,9

29

ESPIRALES C/TOMATE
VENTRESCA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
PASTA TOMATO SAUCE
BREADED HAKE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal
762
g HC
103
g Prot
35,5
g Lip
20,7

30

LENTEJAS C/ ARROZ
TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA
YOGUR
LENTILS STEW WITH RICE
TURKEY OMELETTE WITH SALAD
YOGHURT

Kcal
639
g HC
80,5
g Prot
37,7
g Lip
13,6

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consultas 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

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.

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA



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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	FESTIVO	2 ESPAGUETIS C/VERDURA TORTILLA BONITO ENSALADA MELOCOTÓN EN A.	3 PURE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS YOGUR	4 J.BLANCAS HORTELANAS MERLUZA C/ENSALADA FRUTA
7 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	8 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	9 FESTIVO	10 J. VERDES REHOGADAS TORTILLA DE JAMÓN YORK C/VERDURA YOGUR	11 J.PINTAS C/CHORIZO FTE DE POLLO EN SALSA C/PATATAS FRUTA
14 CODITOS C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	15 BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	16 PAELLA VALENCIANA GALLO ANDALUZA C/VERDURA FRUTA Y LECHE	17 LENTEJAS C/ARROZ INT TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	18 MACARRONES C/ TOMATE CALAMARES C/ENSALADA YOGUR
21 MACARR. C/ATUN TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	22 J. VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	23 J. BLANCAS C/VERDURA BACALADITOS C/ENSALADA FRUTA	24 CREMA DE CALABACIN FTE DE POLLO CON PATATAS YOGUR	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
28 SOPA DE MARISCO LACÓN A LA GALLEGA C/ PURÉ DE PATATA FRUTA Y LECHE	29 ESPIRALES C/TOMATE VENTRESCA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	30 LENTEJAS C/ARROZ TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA YOGUR	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@jdmiguel.com Todos los menús van acompañados de pan y agua	



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	FESTIVO	2 ESPAGUETIS C/VERDURA TORTILLA BONITO ENSALADA MELOCOTÓN EN A.	3 PURE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS YOGUR SOJA O S/L	4 J.BLANCAS HORTELANAS MERLUZA C/ENSALADA FRUTA
7 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	8 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	9 FESTIVO	10 J. VERDES REHOGADAS TORTILLA DE JAMÓN YORK C/VERDURA YOGUR SOJA O S/L	11 J.PINTAS C/CHORIZO FTE DE POLLO EN SALSA C/PATATAS FRUTA
14 CODITOS C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L	15 BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	16 PAELLA VALENCIANA GALLO ANDALUZA C/VERDURA FRUTA Y LECHE S/L	17 LENTEJAS C/ARROZ INT TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	18 MACARRONES C/ TOMATE CALAMARES C/ENSALADA YOGUR SOJA O S/L
21 MACARR. C/ATUN TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	22 J. VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	23 J. BLANCAS C/VERDURA BACALADITOS C/ENSALADA FRUTA	24 CREMA DE CALABACIN FTE DE POLLO CON PATATAS YOGUR SOJA O S/L	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
28 SOPA DE MARISCO LACÓN A LA GALLEGA C/ PURÉ DE PATATA FRUTA Y LECHE S/L	29 ESPIRALES C/TOMATE VENTRESCA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	30 LENTEJAS C/ARROZ TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA YOGUR SOJA O S/L	30 PAELLA VALENCIANA GALLO ANDALUZA C/VERDURA FRUTA Y LECHE S/L	

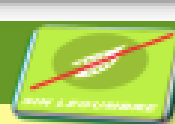


MENÚ SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	FESTIVO	2 ESPAGUETIS C/VERDURA TORTILLA BONITO ENSALADA MELOCOTÓN EN A.	3 PURE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS YOGUR	4 J.BLANCAS HORTELANAS MERLUZA C/ENSALADA FRUTA
7 ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	8 SOPA DE AVE COCIDO DE POLLO FRUTA	9 FESTIVO	10 J. VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PAVO C/VERDURA YOGUR	11 J.PINTAS C/VERDURAS FTE DE POLLO EN SALSA C/PATATAS FRUTA
14 CODITOS C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	15 BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	16 PAELLA VALENCIANA GALLO ANDALUZA C/VERDURA FRUTA Y LECHE S/L	17 LENTEJAS C/ARROZ INT TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	18 MACARRONES C/ TOMATE CALAMARES C/ENSALADA YOGUR SOJA O S/L
21 MACARR. C/ATUN TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	22 J. VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	23 J. BLANCAS C/VERDURA BACALADITOS C/ENSALADA FRUTA	24 CREMA DE CALABACIN FTE DE POLLO CON PATATAS YOGUR SOJA O S/L	25 SOPA DE AVE COCIDO DE POLLO FRUTA
28 SOPA DE MARISCO POLLO C/ PURÉ DE PATATA FRUTA Y LECHE	29 ESPIRALES C/TOMATE VENTRESCA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	30 LENTEJAS C/ARROZ TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA YOGUR		



MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS



MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	
	FESTIVO	ESPAGUETIS C/VERDURA TORTILLA BONITO ENSALADA MELOCOTÓN EN A.	PURE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS YOGUR	SOPA DE AVE MERLUZA C/ENSALADA FRUTA
7	8	9	10	11
ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA C/ FIDEOS TERNERA Y POLLO C/ PATATAS FRUTA	FESTIVO	ESPAGUETIS C/ TOMATE TORTILLA DE JAMÓN YORK C/VERDURA YOGUR	CREMA DE ZANAHORIAS FTE DE POLLO EN SALSA C/PATATAS FRUTA
14	15	16	17	18
CODITOS C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	PAELLA VALENCIANA GALLO ANDALUZA C/VERDURA FRUTA Y LECHE	SOPA DE FIDEOS Y POLLO TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES C/ TOMATE CALAMARES C/ENSALADA YOGUR
21	22	23	24	25
MACARRONES C/ ATÚN TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA DE PUERROS ALBÓNDIGAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	ARROZ C/ TOMATE BACALADITOS C/ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABACIN FTE DE POLLO CON PATATAS YOGUR	SOPA C/ FIDEOS TERNERA Y POLLO C/ PATATAS FRUTA
28	29	30		
SOPA DE MARISCO LACÓN A LA GALLEGA C/ PURÉ DE PATATA FRUTA Y LECHE	ESPIRALES C/TOMATE VENTRESCA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CREMA DE ZANAHORIAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA YOGUR		



PESCADO NI MARISCO: EN ALERGI A SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	
	FESTIVO	ESPAGUETIS C/VERDURA TORTILLA DE PAVO ENSALADA MELOCOTÓN EN A.	PURE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS YOGUR	J.BLANCAS HORTELANAS FTE RUSO C/ENSALADA FRUTA
7	8	9	10	11
ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	FESTIVO	J. VERDES REHOGADAS TORTILLA DE JAMÓN YORK C/VERDURA YOGUR	J.PINTAS C/CHORIZO FTE DE POLLO EN SALSA C/PATATAS FRUTA
14	15	16	17	18
CODITOS C/ TOMATE SAJONIA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRUTA	PAELLA VALENCIANA FTE DE POLLO C/VERDURA FRUTA Y LECHE	LENTEJAS C/ARROZ INT TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES C/ TOMATE SALCHICHAS C/ENSALADA YOGUR
21	22	23	24	25
MACARRONES C/ TOMATE TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. VERDES REHOGADAS ALBÓNDIGAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS C/VERDURA CINTA DE LOMO C/ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE FTE RUSO C/VERDURA FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
28	29	30		
SOPA DE PICADILLO LACÓN A LA GALLEGA C/ PURÉ DE PATATA FRUTA Y LECHE	ESPIRALES C/TOMATE POLLO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	LENTEJAS C/ARROZ TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA YOGUR		