



F. DEL PALOMAR

MARZO 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con nuestro departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, N° de colegiada MAD00246

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO  
TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA  
DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SI NO CUIDAS TU CUERPO  
¿DÓNDE VAS A VIVIR?

NO LECTIVO

<p>4</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA EN ALMÍBAR</p> <p>Kcal : 713 g HC : 68,9 g Prot : 29 g Lip : 33,8</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS CASERAS SALMÓN AL ENELDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p> <p>Kcal : 759 g HC : 87,1 g Prot : 43,6 g Lip : 22,3</p>	<p>7</p> <p><b>MENÚ GASTRONÓMICO</b> <b>PAÍS VASCO</b>  <b>MARMITACO DE BONITO</b> <b>POLLO A LA VASCA</b> <b>CON VERDURAS</b> <b>FRUTA</b> <b>PAN INTEGRAL</b> </p> <p>Kcal : 637 g HC : 61,5 g Prot : 40,1 g Lip : 22,9</p>	<p>8</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</p> <p>Kcal : 728 g HC : 108 g Prot : 37,9 g Lip : 14,4</p>
<p>11</p> <p>ESPIRALES A LA NAPOLITANA TORTILLA C/ GAMBAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA</p> <p>Kcal : 760 g HC : 105 g Prot : 28,5 g Lip : 22,3</p>	<p>12</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON LACÓN ATÚN CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</p> <p>Kcal : 805 g HC : 8602 g Prot : 56,1 g Lip : 21</p>	<p>13</p> <p>CREMA DE CALABACÍN FTE RUSO DE CARNE MIXTA CON PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal : 688 g HC : 77,1 g Prot : 37 g Lip : 23,65</p>	<p>14</p> <p><b>ARROZ INTEGRAL</b> CALDOSO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 642 g HC : 82,9 g Prot : 36,8 g Lip : 16,1</p> 	<p>15</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FLAN</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>
<p>18</p> <p>SOPA MARINERA TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal : 682 g HC : 95,8 g Prot : 29,6 g Lip : 18,3</p>	<p>19</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</p> <p>Kcal : 639 g HC : 76,5 g Prot : 29,9 g Lip : 21,3</p>	<p>20</p> <p><b>MACARRONES INTEGRALES</b> A LA BOLOÑESA DE TERNERA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p> <p>Kcal : 785 g HC : 110 g Prot : 31,3 g Lip : 21,4</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 639 g HC : 81,5 g Prot : 31,8 g Lip : 17,2</p> 	<p>22</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS ARTESANALES DE ATÚN C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANA. YOGUR</p> <p>Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41</p>
<p>25</p> <p>ARROZ CON TOMATE HUEVO COCIDO Y SALCHICHAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA</p> <p>Kcal : 818 g HC : 84,2 g Prot : 33,7 g Lip : 37,4</p>	<p>26</p> <p><b>•MENÚ SOSTENIBLE</b>  <b>LENTEJAS ECOLÓGICAS</b> <b>CASERAS</b> <b>RAGOUT DE POLLO CAMPERO</b> <b>ALAJILLO C/ ENSALADA DE</b> <b>LECHUGA, TOMATE Y</b> <b>ZANAHORIA</b> <b>NATILLAS</b></p> <p>Kcal : 699 g HC : 83,2 g Prot : 43,3 g Lip : 17,5</p>	<p>27</p> <p>FIDEUA MIXTA VENTRESCA DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA</p> <p>Kcal : 764 g HC : 104 g Prot : 44 g Lip : 16,9</p>	<p>28</p> <p>COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA DE CERDO A LA BATARRICA CON JAMÓN Y HUEVO FRUTA PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal : 631 g HC : 53,3 g Prot : 44,3 g Lip : 23,9</p> 	<p>29</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR</p> <p>Kcal : 758 g HC : 92,4 g Prot : 42,5 g Lip : 20,6</p>



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 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 J. VERDES REHOGADAS CINTA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA ALMIBAR	6 LENTEJAS CASERAS SALMÓN AL ENELDO CON ENSALADA FRUTA	7 MENU GASTRONÓMICO MARMITACO DE BONITO POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	8 ARROZ TRES DELICIAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR
11 ESPIRALES NAPOLITANA TORTILLA C/ GAMBAS CON ENSALADA FRUTA	12 JUDÍAS PINTAS C/LACÓN ATÚN CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA	13 CREMA DE CALABACÍN FTE RUSO CON PATATAS FRUTA	14 ARROZ INTEGRAL CALDOSO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA	15 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR
18 SOPA MARINERA TERNERA CON PATATAS FRUTA	19 PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES BOLOÑESA DE TERNERA TORTILLA PATATA C/ENSALADA	21 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA	22 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS CASERAS ATÚN C/ENSALADA
25 ARROZ C/TOMATE HUEVO Y SALCHICHAS C/ENSALADA FRUTA	26 MENU SOSTENIBLE LENTEJAS ECO CASERAS RAGOUT DE POLLO CAMPERO AL AJILLO C/ENSALADA	27 ESPAGUETIS C/TOMATE VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	28 COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA DE CERDO A LA BATURRICA CON JAMÓN Y HUEVO FRUTA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 J. VERDES REHOGADAS CINTA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA ALMIBAR	6 LENTEJAS CASERAS SALMÓN AL ENELDO CON ENSALADA FRUTA	7 MENU GASTRONÓMICO MARMITACO DE BONITO POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	8 ARROZ TRES DELICIAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA O S/L
11 ESPIRALES NAPOLITANA TORTILLA C/ GAMBAS CON ENSALADA FRUTA	12 JUDÍAS PINTAS C/LACÓN ATÚN CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA	13 CREMA DE CALABACÍN FTE RUSO CON PATATAS FRUTA	14 ARROZ INTEGRAL CALDOSO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA	15 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR DE SOJA O S/L
18 SOPA MARINERA TERNERA CON PATATAS FRUTA	19 PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA DE TERNERA TORTILLA PATATA C/ENSALADA	21 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA	22 LENTEJAS CON VERDURAS CTA LOMO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA O S/L
25 ARROZ C/TOMATE HUEVO Y SALCHICHAS C/ENSALADA FRUTA	26 MENU SOSTENIBLE LENTEJAS ECO CASERAS RAGOUT DE POLLO CAMPERO AL AJILLO C/ENSALADA	27 FIDEUA MIXTA VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	28 COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA DE CERDO A LA BATURRICA CON JAMÓN Y HUEVO FRUTA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR DE SOJA O S/L

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 J. VERDES REHOGADAS CINTA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA ALMIBAR	6 LENTEJAS CASERAS SALMÓN AL ENELDO CON ENSALADA FRUTA	7 MENU GASTRONÓMICO MARMITACO DE BONITO POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	8 ARROZ C/TOMATE RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR
11 ESPIRALES NAPOLITANA TERNERA EN SALSA CON ENSALADA FRUTA	12 JUDÍAS PINTAS C/LACÓN ATÚN CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA	13 CREMA DE CALABACÍN FTE RUSO CON PATATAS FRUTA	14 ARROZ INTEGRAL CALDOSO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA	15 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR
18 SOPA MARINERA TERNERA CON PATATAS FRUTA	19 PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES BOLOÑESA DE TERNERA SALCHICHAS DE PAVO C/ENSALADA	21 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA	22 LENTEJAS CON VERDURAS CINTA LOMO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
25 ARROZ C/TOMATE Y SALCHICHAS C/ENSALADA FRUTA	26 MENU SOSTENIBLE LENTEJAS ECO CASERAS RAGOUT DE POLLO CAMPERO AL AJILLO C/ENSALADA	27 ESPAGUETIS C(TOMATE VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	28 COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA DE CERDO A LA BATURRICA CON JAMÓN Y HUEVO FRUTA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR



Bien Comer



**MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES**



**MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 PURÉ VERDURAS CINTA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA ALMIBAR	6 CODITOS C/TOMATE SALMÓN AL ENELDO CON ENSALADA FRUTA	7 MENU GASTRONÓMICO MARMITACO DE BONITO POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	8 ARROZ CON TOMATE RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR
11 ESPIRALES NAPOLITANA TORTILLA C/ GAMBAS CON ENSALADA FRUTA	12 PATATAS C/LACÓN ATÚN CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA	13 CREMA DE CALABACÍN FTE RUSO CON PATATAS FRUTA	14 ARROZ INTEGRAL CALDOSO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA	15 SOPA DE AVE ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA YOGUR
18 SOPA MARINERA TERNERA CON PATATAS FRUTA	19 PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA TORTILLA PATATA C/ENSALADA	21 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA	22 SOPA DE MENUDILLOS CROQUETAS CASERAS ATÚN C/ENSALADA YOGUR
25 ARROZ C/TOMATE HUEVO Y SALCHICHAS C/ENSALADA FRUTA	26 MENU SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS	27 FIDEUA SIN GUISANTE VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	28 COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA DE CERDO A LA BATURRICA CON JAMÓN Y HUEVO FRUTA	29 SOPA DE AVE ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA YOGUR

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 J. VERDES REHOGADAS CINTA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA ALMIBAR	6 LENTEJAS CASERAS TERNERA EN SALSA CON ENSALADA FRUTA	7 MENU GASTRONÓMICO PATATAS HORTELANAS POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	8 ARROZ TRES DELICIAS CINTA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR
11 ESPIRALES NAPOLITANA TORTILLA CON ENSALADA FRUTA	12 JUDÍAS PINTAS C/LACÓN FILETE POLLO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	13 CREMA DE CALABACÍN FTE RUSO CON PATATAS FRUTA	14 ARROZ INTEGRAL CALDOSO PAVO ESTOFADO CON ENSALADA FRUTA	15 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR
18 SOPA DE ARROZ TERNERA CON PATATAS FRUTA	19 PATATAS CON COSTILLAS RAGOUT PAVO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA TORTILLA PATATA C/ENSALADA	21 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA	22 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS CASERAS DE POLLO C/ENSALADA YOGUR
25 ARROZ C/TOMATE HUEVO Y SALCHICHAS C/ENSALADA FRUTA	26 MENU SOSTENIBLE LENTEJAS ECO CASERAS RAGOUT DE POLLO CAMPERO AL AJILLO C/ENSALADA	27 FIDEUA S/MARISCO HAMBURGUESA C/ENSALADA FRUTA	28 COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA DE CERDO A LA BATURRICA CON JAMÓN Y HUEVO FRUTA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR