



# FUENTE DEL PALOMAR

## ABRIL 2019

### LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
| <b>1</b><br><b>ESPIRALES INTEGRALES C/ATÚN</b><br>TORTILLA DE BRÓCOLI<br>C/ENSALADA DE<br>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ<br>FRUTA<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip : | <b>2 MENÚ GASTRONÓMICO</b><br><b>CANTABRIA</b><br><b>COCIDO MONTAÑÉS</b><br>(JUDÍA BLANCA)<br><b>FILETE DE SARDINA REBOZADO</b><br>C/ENSALADA<br>FLAN<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip : | <b>3</b><br><b>GUISANTES C/JAMÓN</b><br>CARRILLADA EN SALSA C/PATATAS<br>FRUTA<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip :  | <b>4</b><br><b>SOPA DE COCIDO</b><br><b>COCIDO MADRILEÑO</b><br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip :                      | <b>5</b><br><b>ARROZ C/TOMATE</b><br><b>POLLO EN SALSA C/MENESTRA</b><br>YOGUR<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip :        |
| <b>8</b><br><b>PATATAS C/ATÚN</b><br>CHULETAS DE CORDERO<br>C/ENSALADA DE LECHUGA,<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip :         | <b>9</b><br><b>LASAÑA DE CARNE DE TERNERA</b><br>FTE MERLUZA EN SALSA VERDE<br>C/GUISANTES Y HUEVO DURO<br>YOGUR<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip :                                      | <b>10 MENÚ SOSTENIBLE</b><br><b>LENTEJAS ECOLÓGICAS C/</b><br><b>VERDURAS</b><br><b>TORTILLA CON HUEVOS</b><br><b>CAMPEROS DE ATÚN</b><br>C/ENSALADA<br>FRUTA<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip : | <b>11</b><br><b>CREMA DE CALABAZA</b><br><b>POLLO ASADO AL LIMÓN</b><br>C/PATATAS<br>YOGUR<br>PAN INTEGRAL<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip : | <b>12</b><br><b>COME SANO Y VARIADO,</b><br><b>CONSEGUIRÁS TODAS LAS</b><br><b>VITAMINAS Y MINERALES QUE</b><br><b>NECESITAS</b> |
| 15   | 16   | 17   | 18  | 19   |

## Vacaciones de Semana Santa

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <b>22</b>  | <b>23</b><br><b>LENTEJAS HORTELANAS</b><br><b>CINTA DE LOMO</b><br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip : | <b>24</b><br><b>PATATAS C/COSTILLAS</b><br><b>RAPE ANDALUZA C/ENSALADA</b><br><b>DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b><br>NATILLAS<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip :  | <b>25</b><br><b>ARROZ INTEGRAL C/TOMATE</b><br><b>ALBÓNDIGAS CASERAS EN</b><br><b>SALSA C/MENESTRA</b><br>FRUTA<br>PAN INTEGRAL<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip : | <b>26</b><br><b>J. PINTAS C/VERDURAS</b><br><b>SALMÓN EN SALSA</b><br><b>C/ENSALADA DE LECHUGA,</b><br><b>TOMATE Y ZANAHORIA</b><br>YOGUR<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip : |
| <b>29</b><br><b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b><br><b>CARNE EN SALSA DE TERNERA</b><br>C/PATATAS<br>FRUTA<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip : | <b>30</b><br><b>SOPA DE COCIDO</b><br><b>COCIDO MADRILEÑO</b><br>YOGUR<br>Kcal :<br>g HC :<br>g Prot :<br>g Lip :                               | <p>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 <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a></p> <p>Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246.</p> <p><b>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</b><br/> <b>TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA</b><br/> <b>DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</b></p> |  |  |



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



| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|--|---|--|
| 1<br>ESPIRALES C/ATÚN<br>TORTILLA DE BRÓCOLI<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 2 <b>MENÚ GASTRONÓMICO</b><br>COCIDO MONTAÑÉS<br>FTE DE MERLUZA<br>REBOZADA C/ENSALADA<br>FLAN | 3<br>GUISANTES C/JAMÓN<br>CARRILLADA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA  | 4<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>FRUTA                      | 5<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO EN SALSA<br>C/MENESTRA<br>YOGUR |
| 8<br>PATATAS C/ATÚN<br>CHULETAS DE CORDERO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA   | 9<br>ESPAGUETIS BOLONESA<br>MERLUZA SALSA VERDE<br>C/GUISANTE Y HUEVO<br>YOGUR                 | 10 <b>MENÚ SOSTENIBLE</b><br>LENTEJAS ECO C/VERDURAS<br>TORTILLA CON HUEVOS<br>CAMPEROS DE ATÚN<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 11<br>CREMA DE CALABAZA<br>POLLO ASADO AL LIMÓN<br>C/PATATAS<br>YOGUR | 12<br>NO LECTIVO   |

VACACIONES DE SEMANA SANTA

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 22<br>NO LECTIVO  | 23<br>LENTEJAS HORTELANAS<br>CINTA DE LOMO<br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN ALMÍBAR | 24<br>PATATAS C/COSTILLAS<br>RAPE ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>NATILLAS   | 25<br>ARROZ INTEG- C/TOMATE<br>ALBÓNDIGAS CASERAS EN<br>SALSA C/VERDURA<br>FRUTA | 26<br>J. PINTAS C/VERDURAS<br>SALMÓN EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 29<br>J. VERDES REHOGADAS<br>TERNERA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA | 30<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>YOGUR                            | 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 <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a><br><b>NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA</b> |  |  |

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



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|--|---|--|
| 1<br>ESPIRALES INTEG. C/ATÚN<br>TORTILLA DE BRÓCOLI<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 2 <b>MENÚ GASTRONÓMICO</b><br>COCIDO MONTAÑÉS<br>FTE DE MERLUZA<br>REBOZADA C/ENSALADA<br>YOGUR DE SOJA O S/L | 3<br>GUISANTES C/JAMÓN<br>CARRILLADA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA  | 4<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>FRUTA                                    | 5<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO EN SALSA<br>C/MENESTRA<br>YOGUR DE SOJA O S/L |
| 8<br>PATATAS C/ATÚN<br>CHULETAS DE CORDERO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA          | 9<br>ESPAGUETIS BOLONESA<br>MERLUZA SALSA VERDE<br>C/GUISANTE Y HUEVO<br>YOGUR DE SOJA O S/L                  | 10 <b>MENÚ SOSTENIBLE</b><br>LENTEJAS ECO C/VERDURAS<br>TORTILLA CON HUEVOS<br>CAMPEROS DE ATÚN<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 11<br>CREMA DE CALABAZA<br>POLLO ASADO AL LIMÓN<br>C/PATATAS<br>YOGUR DE SOJA O S/L | 12<br>NO LECTIVO   |

VACACIONES DE SEMANA SANTA

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| 22<br>NO LECTIVO  | 23<br>LENTEJAS HORTELANAS<br>CINTA DE LOMO<br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN ALMÍBAR | 24<br>PATATAS C/COSTILLAS<br>RAPE ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR DE SOJA O S/L  | 25<br>ARROZ INTEG. C/TOMATE<br>ALBÓNDIGAS CASERAS EN<br>SALSA C/MENESTRA<br>FRUTA | 26<br>J. PINTAS C/VERDURAS<br>SALMÓN EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR DE SOJA O S/L |
| 29<br>J. VERDES REHOGADAS<br>TERNERA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA | 30<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>YOGUR DE SOJA O S/L              | 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 <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a><br><b>NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</b> |   |  |

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



| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|---|--|---|--|
| 1<br>ESPIRALES C/ATÚN<br>FTE POLLO PLANCHA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 2 <b>MENÚ GASTRONÓMICO</b><br>COCIDO MONTAÑÉS<br>FTE DE MERLUZA<br>REBOZADA C/ENSALADA<br>YOGUR | 3<br>GUISANTES C/JAMÓN<br>CARRILLADA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA                            | 4<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>FRUTA                      | 5<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO EN SALSA<br>C/MENESTRA<br>YOGUR |
| 8<br>PATATAS C/ATÚN<br>CHULETAS DE CORDERO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 9<br>ESPAGUETIS BOLONESA<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/CALABACÍN Y ZANAH.<br>YOGUR                   | 10 <b>MENÚ SOSTENIBLE</b><br>LENTEJAS ECO C/VERDURAS<br>TERNERA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA | 11<br>CREMA DE CALABAZA<br>POLLO ASADO AL LIMÓN<br>C/PATATAS<br>YOGUR | 12<br>NO LECTIVO   |

VACACIONES DE SEMANA SANTA

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 22<br>NO LECTIVO  | 23<br>LENTEJAS HORTELANAS<br>CINTA DE LOMO<br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN ALMÍBAR | 24<br>PATATAS C/COSTILLAS<br>RAPE ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR  | 25<br>ARROZ INTEG. C/TOMATE<br>ALBÓNDIGAS CASERAS EN<br>SALSA C/VERDURA<br>FRUTA | 26<br>J. PINTAS C/VERDURAS<br>SALMÓN EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 29<br>J. VERDES REHOGADAS<br>TERNERA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA | 30<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>YOGUR                            | 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 <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a><br><b>NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</b> |  |  |





# MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



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

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|--|---|---|--|
| 1<br>ESPIRALES INTEG. C/ATÚN<br>TORTILLA DE BRÓCOLI<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 2 MENÚ GASTRONÓMICO<br>PATATAS C/CHORIZO<br>FTE DE MERLUZA REBOZADA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 3<br>CREMA CALABACÍN<br>CARRILLADA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA                                   | 4<br>SOPA DE AVE<br>ESTOFADO DE POLLO Y<br>TERNERA<br>FRUTA           | 5<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| 8<br>PATATAS C/ATÚN<br>CHULETAS DE CORDERO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA          | 9<br>LASAÑA DE TERNERA<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/CALABACÍN Y ZANAH.<br>YOGUR                | 10 MENÚ SOSTENIBLE<br>SOPA DE AVE<br>TORTILLA CON HUEVOS<br>CAMPEROS DE ATÚN<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 11<br>CREMA DE CALABAZA<br>POLLO ASADO AL LIMÓN<br>C/PATATAS<br>YOGUR | 12<br>NO LECTIVO   |

### VACACIONES DE SEMANA SANTA

|                  |   |   |  |  |
|------------------|---|---|--|--|
| 22<br>NO LECTIVO | 23<br>CODITOS C/TOMATE<br>CINTA DE LOMO<br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN ALMÍBAR | 24<br>PATATAS C/COSTILLAS<br>RAPE ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 25<br>ARROZ INTEG. C/TOMATE<br>ALBÓNDIGAS CASERAS EN<br>SALSA C/VERDURA<br>FRUTA | 26<br>SOPA DE MENUDILLOS<br>SALMÓN EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
|------------------|---|---|--|--|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| 29<br>PURÉ DE VERDURAS<br>TERNERA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA | 30<br>SOPA DE AVE<br>ESTOFADO DE POLLO Y<br>TERNERA<br>YOGUR | <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 <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a></p> <p><b>NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</b></p> |  |  |
|--|--|---|--|--|

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

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|---|---|--|
| 1<br>ESPIRALES INTEG. C/TOMATE<br>TORTILLA DE BRÓCOLI<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 2 MENÚ GASTRONÓMICO<br>COCIDO MONTAÑÉS<br>HAMBURGUESA TERNERA<br>C/ENSALADA<br>FLAN | 3<br>GUISANTES C/JAMÓN<br>CARRILLADA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA   | 4<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>FRUTA                      | 5<br>ARROZ C/TOMATE<br>POLLO EN SALSA<br>C/MENESTRA<br>YOGUR |
| 8<br>PATATAS C/VERDURAS<br>CHULETAS DE CORDERO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA        | 9<br>LASAÑA DE TERNERA<br>PAVO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR                      | 10 MENÚ SOSTENIBLE<br>LENTEJAS ECO C/VERDURAS<br>TORTILLA CON HUEVOS<br>CAMPEROS DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 11<br>CREMA DE CALABAZA<br>POLLO ASADO AL LIMÓN<br>C/PATATAS<br>YOGUR | 12<br>NO LECTIVO   |

### VACACIONES DE SEMANA SANTA

|                  |  |   |   |   |
|------------------|--|---|---|---|
| 22<br>NO LECTIVO | 23<br>LENTEJAS HORTELANAS<br>CINTA DE LOMO<br>C/PATATAS<br>MELOCOTÓN ALMÍBAR | 24<br>PATATAS C/COSTILLAS<br>FTE POLLO EMPANADO<br>C/ENSALADA<br>NATILLAS | 25<br>ARROZ INTEG. C/TOMATE<br>ALBÓNDIGAS CASERAS EN<br>SALSA C/MENESTRA<br>FRUTA | 26<br>J. PINTAS C/VERDURAS<br>RAGOUT PAVO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
|------------------|--|---|---|---|

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| 29<br>J. VERDES REHOGADAS<br>TERNERA EN SALSA<br>C/PATATAS<br>FRUTA | 30<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>YOGUR | <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 <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a></p> <p><b>NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</b></p> |  |  |
|---|---|---|--|--|