



FUENTE DEL PALOMAR

MAYO 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
 Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246
NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO
LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA
 AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE **PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

1

FESTIVO
BANK HOLIDAY

2

FESTIVO
BANK HOLIDAY

3



6

LENTEJAS C/VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

Kcal : 736
 g HC : 92,9
 g Prot : 35,2
 g Lip : 20,8

7

ESPIRALES A LA BOLONESA
DE TERNERA
VENTRESCA MERLUZA EN SALS
C/CALABACÍN Y ZANAHORIA
NATILLAS

Kcal : 745
 g HC : 92,1
 g Prot : 35,1
 g Lip : 22,1

8

SOPA DE MENUDILLOS
LACÓN A LA GALLEGA
C/PURÉ DE PATATA
FRUTA

Kcal : 686
 g HC : 84,3
 g Prot : 35,6
 g Lip : 21,2

9

J. PINTAS C/ARROZ INTEGRAL
RAPE A LA ANDALUZA
C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE
Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE
PAN INTEGRAL

Kcal : 728
 g HC : 88
 g Prot : 44,5
 g Lip : 18,4

10

COLIFLOR REHOGADA
FILETE DE POLLO EMPANADO
CASERO C/PATATAS
YOGUR

Kcal : 649
 g HC : 73
 g Prot : 36,8
 g Lip : 21,6

13

MACARRONES C/VERDURAS
BACALAO A LA ANDALUZA
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

Kcal : 701
 g HC : 91,4
 g Prot : 40,1
 g Lip : 17,5

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR

Kcal : 786
 g HC : 96
 g Prot : 41,4
 g Lip : 22,4

15

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA CASERA DE
CARNE MIXTA C/PATATAS
FRUTA

Kcal : 682
 g HC : 82
 g Prot : 34,5
 g Lip : 22

16

ARROZ C/TOMATE
POLLO EN SALS C/MENESTRA
FRUTA Y LECHE
PAN INTEGRAL

Kcal : 732
 g HC : 101
 g Prot : 28,1
 g Lip : 21,8

17

MENÚ GASTRONÓMICO
ASTURIAS
FABADA ASTURIANA
MERLUZA A LA
ASTURIANA
C/VERDURAS
FLAN

Kcal : 735
 g HC : 91,1
 g Prot : 41,9
 g Lip : 19

20

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CARNE EN SALS (CARRILLADA)
C/PATATAS
FRUTA

Kcal : 685
 g HC : 72,8
 g Prot : 43,6
 g Lip : 22,3

21

LENTEJAS HORTELANAS
CROQUETAS CASERAS DE BONITO
C/ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ACEITU.
FLAN

Kcal : 814
 g HC : 71,8
 g Prot : 29
 g Lip : 42

22

TALLARINES INTEGRALES C/CHORIZO
SARDINA REBOZADA
C/VERDURAS
FRUTA

Kcal : 742
 g HC : 94,4
 g Prot : 37,8
 g Lip : 21,5

23

MENÚ SOSTENIBLE
GARBANZOS ECO
ESTOFADOS C/VERDURAS
TORTILLA DE BRÓCOLI
C/HUEVO CAMPERO Y
ENSALADA
FRUTA
PAN INTEGRAL

Kcal : 713
 g HC : 98,4
 g Prot : 33
 g Lip : 16,2

24

PATATAS C/BONITO
POLLO ASADO C/ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

Kcal : 660
 g HC : 79,2
 g Prot : 40,2
 g Lip : 23,8

27

DÍA DEL CELÍACO
ARROZ C/POLLO Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA Y LECHE

Kcal : 721
 g HC : 92,8
 g Prot : 38,5
 g Lip : 20,1

28

CODITOS C/TOMATE
ATÚN A LA ANDALUZA
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAIZ
YOGUR

Kcal : 742
 g HC : 94,4
 g Prot : 37,8
 g Lip : 21,5

29

LENTEJAS C/CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
C/ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

Kcal : 736
 g HC : 92,9
 g Prot : 35,2
 g Lip : 20,8

30

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO CON TOMATE
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
PAN INTEGRAL

Kcal : 641
 g HC : 68,6
 g Prot : 32,7
 g Lip : 24,5

31

SOPA DE COCIDO
COCIDO
YOGUR

Kcal : 786
 g HC : 96
 g Prot : 41,4
 g Lip : 22,4



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

Table with 5 columns (LUNES to VIERNES) and 10 rows of menu items. Includes sub-headers like 'DÍA DEL CELÍACO', 'MENÚ SOSTENIBLE', and 'MENÚ GASTRONÓMICO'. Each row lists a date and a menu item with its components.

Table with 5 columns (LUNES to VIERNES) and 10 rows of menu items. Includes sub-headers like 'DÍA DEL CELÍACO', 'MENÚ SOSTENIBLE', and 'MENÚ GASTRONÓMICO'. Each row lists a date and a menu item with its components.

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

Table with 5 columns (LUNES to VIERNES) and 10 rows of menu items. Includes sub-headers like 'DÍA DEL CELÍACO', 'MENÚ SOSTENIBLE', and 'MENÚ GASTRONÓMICO'. Each row lists a date and a menu item with its components.





MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN

6	7	8	9	10
CREMA CALABACÍN TORTILLA DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA	ESPIRALES BOLOÑESA MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR	SOPA DE MENUDILLOS LACÓN A LA GALLEGA C/PURÉ DE PATATA FRUTA	ARROZ INTEG C/TOMATE RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	COLIFLOR REHOGADA FILETE POLLO EMPANADO CASERO C/PATATAS YOGUR
13	14	15	16	17 MENÚ GASTRONÓMICO
MACARRONES C/VERDURAS BACALAO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE AVE C/FIDEOS ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA YOGUR	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA C/PATATA FRUTA	ARROZ C/TOMATE POLLO EN SALSA C/VERDURA FRUTA	PATATAS C/CHORIZO MERLUZA A LA ASTURIANA C/VERDURA FLAN
20	21	22	23 MENÚ SOSTENIBLE	24
PURE DE VERDURAS CARRILLADA C/PATATAS FRUTA	SOPA DE MENUDILLOS CROQUETAS CASERAS DE BONITO C/ENSALADA YOGUR	TALLARINES INTEGRALES C/CHORIZO SARDINA REBOZADA CON VERDURAS	ARROZ C/VERDURAS TORTILLA BRÓCOLI C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA	PATATAS C/BONITO POLLO ASADO C/ENSALADA YOGUR
27 DÍA DEL CELÍACO	28	29	30	31
ARROZ C/POLLO CINTA LOMO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	CODITOS C/TOMATE ATÚN A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	SOPA DE MENUDILLOS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	CREMA DE BRÓCOLI POLLO CON TOMATE C/PATATAS FRUTA	SOPA DE AVE C/FIDEOS ESTOFADO DE POLLO Y TERNERA YOGUR

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN

6	7	8	9	10
LENTEJAS C/VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA	ESPIRALES BOLOÑESA RAGOUT PAVO EN SALSA C/PIMIENTO NATILLAS	SOPA DE MENUDILLOS LACÓN A LA GALLEGA C/PURÉ DE PATATA FRUTA	J. PINTAS C/ARROZ INTEG HAMBURGUESA TERNERA C/ENSALADA FRUTA	COLIFLOR REHOGADA FILETE POLLO EMPANADO CASERO C/PATATAS YOGUR
13	14	15	16	17 MENÚ GASTRONÓMICO
MACARRONES C/VERDURAS CTA LOMO A LA PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE CARNE MIXTA C/PATATA FRUTA	ARROZ C/TOMATE POLLO EN SALSA C/MENESTRA FRUTA	FABADA ASTURIANA CONTRA TERNERA EN SALSA C/ENSALADA FLAN
20	21	22	23 MENÚ SOSTENIBLE	24
J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/PATATAS FRUTA	LENTEJAS HORTELANAS CROQUETAS CASERAS DE POLLO C/ENSALADA FLAN	TALLARINES INTEGRALES C/CHORIZO FTE POLLO A LA PLANCHA C/VERDURA	GARBANZOS ECO C/VERDURAS TORTILLA BRÓCOLI C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA	PATATAS C/VERDURAS POLLO ASADO C/ENSALADA YOGUR
27 DÍA DEL CELÍACO	28	29	30	31
ARROZ C/POLLO Y VERDURAS CINTA LOMO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	CODITOS C/TOMATE FTE DE TERNERA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR	LENTEJAS C/CHORIZO TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	CREMA DE BRÓCOLI POLLO CON TOMATE C/PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR