



# FUENTE DEL PALOMAR

## JUNIO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> <b>CODITOS A LA ITALIANA</b> <b>VENTRESCA MERLUZA EN SALSA</b> <b>C/VERDURAS</b> <b>FRUTA</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>4</b> <b>MENÚ SOSTENIBLE</b> <b>PURÉ DE VERDURAS</b> <b>RAGOUT DE POLLO</b> <b>CAMPERO AL AJILLO</b> <b>C/PATATAS</b> <b>YOGUR</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>5</b> <b>MENU GASTRONÓMICO:VALENCIA</b>  <b>PAELLA VALENCIANA</b> <b>TRUCHA REBOZADA</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>6</b> <b>J. BLANCAS HORTELANAS</b> <b>TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA</b> <b>DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> <b>FRUTA</b> <b>PAN INTEGRAL</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>7</b> <b>PATATAS MARINERAS</b> <b>CHULETA CERDO RIOJANA</b> <b>C/ENSALADA DE LECHUGA,</b> <b>TOMATE Y ZANAHORIA</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :
<b>10</b> <b>LENTEJAS C/VERDURAS</b> <b>HUEVOS C/PISTO Y BACON</b> <b>FRUTA</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>11</b> <b>ARROZ A BANDA</b> <b>CARRILLADA BATURRICA</b> <b>C/VERDURAS</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>12</b> <b>MACARRONES INTEGRALES</b> <b>C/CHORIZO</b> <b>SALMÓN EN SALSA</b> <b>C/ENSALADA DE LECHUGA,</b> <b>TOMATE Y MAIZ</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>13</b> <b>J. VERDES REHOGADAS</b> <b>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS</b> <b>C/PATATAS</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> <b>PAN INTEGRAL</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>14</b> <b>GARBANZOS C/VERDURAS</b> <b>RAPE A LA ANDALUZA</b> <b>C/ENSALADA DE LECHUGA,</b> <b>TOMATE Y ACEITUNAS</b> <b>YOGUR</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :
<b>17</b> <b>ENSALADA CAMPERA</b> <b>CARNE A LA CORDOBESA</b> <b>C/VERDURAS</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>18</b> <b>CREMA DE CALABACÍN</b> <b>FILETE DE POLLO EMPANADO</b> <b>C/PATATAS</b> <b>YOGUR</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>19</b> <b>ESPAGUETIS C/VERDURA Y</b> <b>ATÚN</b> <b>TORTILLA DE GAMBAS</b> <b>C/ENSALADA DE LECHUGA,</b> <b>TOMATE Y MAIZ</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>20</b> <b>LENTEJAS C/ARROZ INTEGRAL</b> <b>MERLUZA EN SALSA VERDE</b> <b>C/GUISANTES</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> <b>PAN INTEGRAL</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :	<b>21</b> <b>MENÚ ESPECIAL</b> <b>CROQUETAS CASERAS DE</b> <b>JAMÓN</b> <b>PERRITO COMPLETO CON</b> <b>PATATAS CHIPS</b> <b>HELADO</b> Kcal : g HC : g Prot : g Lip :

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, Nº 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**

**VACACIONES DE VERANO**

**UNA VIDA SALUDABLE EMPIEZA DESDE EL INTERIOR**



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
3 CODITOS A LA ITALIANA VENTRESCA MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	4 <b>MENÚ SOSTENIBLE</b> PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS FRUTA	5 <b>MENÚ GASTRONÓMICO</b> PAELLA VALENCIANA TRUCHA C/ENSALADA FRUTA	6 J. BLANCAS HORTELANAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	7 PATATAS MARINERAS CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA YOGUR
10 LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA	11 ARROZ A BANDA CARRILLADA BATURRICA C/VERDURAS FRUTA	12 MACARRONES C/CHORIZO SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	13 J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA	14 GARBANZOS C/VERDURA RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR
17 ENSALADA CAMPERA CARNE A LA CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA	19 ESPAGUETIS C/ATÚN TORTILLA DE GAMBAS C/ENSALADA FRUTA	20 LENTEJAS C/ <b>ARROZ INTEG</b> MERLUZA EN SALSA VERDE C/GUISANTES FRUTA	21 <b>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</b> <b>PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO</b>

VACACIONES DE VERANO

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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
**NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CODITOS C/TOMATE VENTRESCA MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	4 <b>MENÚ SOSTENIBLE</b> PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS FRUTA	5 <b>MENÚ GASTRONÓMICO</b> PAELLA VALENCIANA TRUCHA C/ENSALADA FRUTA	6 J. BLANCAS HORTELANAS HAMBURGUESA TERNERA C/ENSALADA FRUTA	7 PATATAS MARINERAS CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA YOGUR
10 LENTEJAS C/VERDURAS CTA LOMO FRESCA EN SALSA C/PISTO FRUTA	11 ARROZ A BANDA CARRILLADA C/VERDURAS FRUTA	12 MACARRONES C/CHORIZO SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	13 J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA	14 GARBANZOS C/VERDURA RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR
17 ENSALADA CAMPERA S/H CARNE A LA CORDOBESA C/VERDURA FRUTA	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA	19 ESPAGUETIS C/ATÚN CONTRA TERNERA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	20 LENTEJAS C/ <b>ARROZ INTEG</b> MERLUZA EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAH FRUTA	21 <b>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</b> <b>PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO</b>

VACACIONES DE VERANO

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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
**NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. 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
3 CODITOS A LA ITALIANA VENTRESCA MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	4 <b>MENÚ SOSTENIBLE</b> PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS FRUTA	5 <b>MENÚ GASTRONÓMICO</b> PAELLA VALENCIANA TRUCHA C/ENSALADA FRUTA	6 J. BLANCAS HORTELANAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	7 PATATAS MARINERAS CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA YOGUR SOJA O S/L
10 LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA	11 ARROZ A BANDA CARRILLADA BATURRICA C/VERDURAS FRUTA	12 <b>MACARRONES INTEGRALES</b> C/CHORIZO SALMÓN SALSA C/ENSALADA FRUTA	13 J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA	14 GARBANZOS C/VERDURA RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA O S/L
17 ENSALADA CAMPERA CARNE A LA CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA	19 ESPAGUETIS C/ATÚN TORTILLA DE GAMBAS C/ENSALADA FRUTA	20 LENTEJAS C/ <b>ARROZ INTEG</b> MERLUZA EN SALSA VERDE C/GUISANTES FRUTA	21 <b>NUGGETS POLLO CASEROS</b> <b>PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO</b>

VACACIONES DE VERANO

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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
**NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**





## MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CODITOS A LA ITALIANA VENTRESCA MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	4 <b>MENÚ SOSTENIBLE</b> PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS FRUTA	5 <b>MENÚ GASTRONÓMICO</b> PAELLA VALENCIANA CAELLA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA	6 SOPA DE MENUJILLOS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	7 PATATAS MARINERAS CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA YOGUR
10 PATATAS HORTELANAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA	11 ARROZ A BANDA CARRILLADA BATURRICA C/VERDURAS FRUTA	12 <b>MACARRONES INTEGRALES</b> C/CHORIZO SALMÓN SALSA C/ENSALADA FRUTA	13 CREMA CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA	14 SOPA DE AVE C/FIDEOS RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR
17 ENSALADA CAMPERA CARNE A LA CORDOBESA C/HORTALIZAS FRUTA	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA	19 ESPAGUETIS C/ATÚN TORTILLA DE GAMBAS C/ENSALADA FRUTA	20 <b>ARROZ INTEG</b> C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/CALABACÍN Y ZANAH FRUTA	21 CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO

VACACIONES DE VERANO

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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
**NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CODITOS A LA ITALIANA PAVO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	4 <b>MENÚ SOSTENIBLE</b> PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS FRUTA	5 <b>MENÚ GASTRONÓMICO</b> ARROZ C/VERDURAS FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	6 J. BLANCAS HORTELANAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	7 GUISILLO ANDALUZ CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA YOGUR
10 LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA	11 ARROZ C/VERDURAS CARRILLADA BATURRICA C/VERDURAS FRUTA	12 <b>MACARRONES INT</b> C/CHORIZO TERNERA C/ENSALADA FRUTA	13 J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA	14 GARBANZOS C/VERDURA RAGOUT DE PAVO C/ENSALADA YOGUR
17 PATATAS C/VERDURAS CARNE A LA CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA	19 ESPAGUETIS C/TOMATE TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	20 LENTEJAS C/ <b>ARROZ INTEG</b> CINTA LOMO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	21 CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO

VACACIONES DE VERANO

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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
**NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**