



F. DEL PALOMAR

SEPTIEMBRE 2019

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES				
2		3		4		5		6	UNA VIDA SALUDABLE EMPIEZA DESDE EL INTERIOR			
9	FESTIVO	10	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA EN ALMÍBAR	Kcal : 629 g HC : 79 g Prot : 30,9 g Lip : 18,4	11	PATATAS C/ATUN LACÓN GALLEGA C/ENSALADA, LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA	Kcal : 748 g HC : 93,6 g Prot : 41,2 g Lip : 19,2	12	CODITOS CON TOMATE VENTRESCA EN SALSA C/CALABACÍN Y ZANAH. FRUTA	Kcal : 685 g HC : 102 g Prot : 32,3 g Lip : 13,7		
16	PURÉ DE VERDURAS CHULETA SAJONIA CON PATATAS FRUTA	Kcal : 638 g HC : 81,2 g Prot : 34,9 g Lip : 16,7	17	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA YOGUR	Kcal : 649 g HC : 101 g Prot : 24 g Lip : 14,4	18	LENTEJAS CASERAS MERLUZA ANDALUZA C/ENSAL LECHUGA TOMATE, ACEITUNAS FRUTA	Kcal : 675 g HC : 73,2 g Prot : 43,6 g Lip : 19,8	19	SOPA DE MENUDILLOS FILETE RUSO CASERO CON PATATAS FRUTA	Kcal : 696 g HC : 79,2 g Prot : 36,8 g Lip : 23,6	
23	J. VERDES REHOGADAS O PURE CARRILLADA EN SALSA C/PATATAS FRUTA	Kcal : 603 g HC : 76,1 g Prot : 33,8 g Lip : 15,6	24	LENTEJAS CON CHORIZO FTE PESCADILLA C/ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ACEITUNAS FLAN	Kcal : 669 g HC : 80 g Prot : 44 g Lip : 15,3	25	ESPAGUETIS C/TOMATE TORTILLA ATÚN C/ENSALADA, LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA	Kcal : 652 g HC : 95,7 g Prot : 25 g Lip : 16,4	26	PURÉ DE CALABAZA FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA	Kcal : 638 g HC : 86,3 g Prot : 36,4 g Lip : 13,6	
30	ARROZ CON TOMATE CTA LOMO ADOB. C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA EN ALMIBAR	Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot : 33 g Lip : 16,7	<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 N° de colegiada MAD00246</p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p> <p>DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</p>							27	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR	Kcal : 776 g HC : 91,3 g Prot : 42,7 g Lip : 23,8







**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
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
<b>FESTIVO</b>	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	PATATAS C/ATUN LACÓN GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	CODITOS C/TOMATE VENTRESCA EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAH. FRUTA	GARBANZOS C/CHORIZO TORTILLA PATATAS C/ENSALADA YOGUR
16	17	18	19	20
PURÉ DE VERDURAS CHULETA SAJONIA CON PATATAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA YOGUR	LENTEJAS CASERAS MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE MENUDILLOS FILETE RUSO TERNERA CON PATATAS FRUTA	MACARR. NAPOLITANA CAELLA EN ADOBO C/ENSALADA YOGUR
23	24	25	26	27
J. VERDES REHOG O PURE CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO FTE PESCADILLA C/ENSALADA FLAN	ESPAGUETIS C/TOMATE TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	PURÉ DE CALABAZA FTE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR

30  
**ARROZ CON TOMATE CTA LOMO ADOB. PLAN. C/ENSALADA FRUTA A.**  
 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
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
<b>FESTIVO</b>	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	PATATAS C/ATUN LACÓN GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	CODITOS C/TOMATE VENTRESCA EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAH. FRUTA	GARBANZOS C/CHORIZO FTE RUSO C/ENSALADA YOGUR
16	17	18	19	20
PURÉ DE VERDURAS CHULETA SAJONIA CON PATATAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA YOGUR	LENTEJAS CASERAS MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE MENUDILLOS FILETE RUSO TERNERA CON PATATAS FRUTA	MACARR. NAPOLITANA CAELLA EN ADOBO C/ENSALADA YOGUR
23	24	25	26	27
J. VERDES REHOG O PURE CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO FTE PESCADILLA C/ENSALADA YOGUR	ESPAGUETIS C/TOMATE PAVO EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	PURÉ DE CALABAZA FTE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR

30  
**ARROZ CON TOMATE CTA LOMO ADOB. PLAN. C/ENSALADA FRUTA A.**  
 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
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
<b>FESTIVO</b>	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	PATATAS C/ATUN LACÓN GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	CODITOS C/TOMATE VENTRESCA EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAH. FRUTA	GARBANZOS C/CHORIZO TORTILLA PATATAS C/ENSALADA YOGUR S/L O SOJA
16	17	18	19	20
PURÉ DE VERDURAS CHULETA SAJONIA CON PATATAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA YOGUR S/L O SOJA	LENTEJAS CASERAS MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE MENUDILLOS FILETE RUSO TERNERA CON PATATAS FRUTA	MACARR. NAPOLITANA CAELLA EN ADOBO C/ENSALADA YOGUR S/L O SOJA
23	24	25	26	27
J. VERDES REHOG O PURE CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO FTE PESCADILLA C/ENSALADA YOGUR S/L O SOJA	ESPAGUETIS C/TOMATE TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	PURÉ DE CALABAZA FTE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR S/L O SOJA

30  
**ARROZ CON TOMATE CTA LOMO ADOB. PLAN. C/ENSALADA FRUTA A.**  
 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
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
<b>FESTIVO</b>	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	PATATAS C/ATUN LACÓN GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	CODITOS C/TOMATE VENTRESCA EN SALSA C/CALABACIN Y ZANAH. FRUTA	SOPA MENUDILLOS TORTILLA PATATAS C/ENSALADA YOGUR
16	17	18	19	20
PURÉ DE VERDURAS CHULETA SAJONIA CON PATATAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS YOGUR	PATATAS CARNICERAS MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE MENUDILLOS FILETE RUSO CON PATATAS FRUTA	MACARR. NAPOLITANA CAELLA EN ADOBO C/ENSALADA YOGUR
23	24	25	26	27
PURE PAT, ZANAH, PUE CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA	PATATAS RIOJANAS FTE PESCADILLA C/ENSALADA YOGUR	ESPAGUETIS C/TOMATE TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	PURÉ DE CALABAZA FTE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO Y TERNERA YOGUR
30	<p>ARROZ CON TOMATE CTA LOMO ADOB. PLAN. C/ENSALADA FRUTA A.</p> <p><i>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></i></p> <p><b>NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA</b></p>			



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
<b>FESTIVO</b>	CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	PATATAS C/VERDURA LACÓN GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	CODITOS C/TOMATE PAVO EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	GARBANZOS C/CHORIZO TORTILLA PATATAS C/ENSALADA YOGUR
16	17	18	19	20
PURÉ DE VERDURAS CHULETA SAJONIA CON PATATAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA YOGUR	LENTEJAS CASERAS TERNERA SALSA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE MENUDILLOS FILETE RUSO CON PATATAS FRUTA	MACARR. NAPOLITANA PAVO EN SALSA C/ENSALADA YOGUR
23	24	25	26	27
J. VERDES REHOG O PURE CARNE EN SALSA C/PATATAS FRUTA	LENTEJAS CON CHORIZO CONTRA TERNERA C/ENSALADA FLAN	ESPAGUETIS C/TOMATE TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	PURÉ DE CALABAZA FTE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR
30	<p>ARROZ CON TOMATE CTA LOMO ADOB. PLAN. C/ENSALADA FRUTA A.</p> <p><i>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></i></p> <p><b>NO UTILIZAMO PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA</b></p>			