



F. DEL PALOMAR

MARZO 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 NO LECTIVO

SI NO CUIDAS TU CUERPO  
¿DÓNDE VAS A VIVIR?

3

J. VERDES REHOGADAS O PURÉ  
CINTA DE LOMO C/PATATAS  
FRUTA EN ALMÍBAR

Kcal : 713  
g HC : 68,9  
g Prot : 29  
g Lip : 33,8

4

ARROZ TRES DELICIAS  
RAPE A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

Kcal : 728  
g HC : 108  
g Prot : 37,9  
g Lip : 14,4

5 MENÚ GASTRONÓMICO



PAÍS VASCO

MARMITACO DE BONITO  
POLLO A LA VASCA  
CON VERDURA  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

Kcal : 637  
g HC : 61,5  
g Prot : 40,1  
g Lip : 22,9

6

LENTEJAS C/VERDURAS  
SALMÓN AL ENELDO  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

Kcal : 759  
g HC : 87,1  
g Prot : 43,6  
g Lip : 22,3

9

ESPIRALES A LA NAPOLITANA  
TORTILLA DE GAMBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y ACEITUNAS  
FRUTA

Kcal : 760  
g HC : 105  
g Prot : 28,5  
g Lip : 22,3

10

J. PINTAS C/LACÓN Y ARROZ INT  
VENTRESCA CON TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y ZANAHORIA  
NATILLAS

Kcal : 805  
g HC : 8602  
g Prot : 56,1  
g Lip : 21

11

CREMA DE CALABACÍN  
FTE RUSO CON PATATAS  
FRUTA

Kcal : 688  
g HC : 77,1  
g Prot : 37  
g Lip : 23,65

12

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

Kcal : 758  
g HC : 92,4  
g Prot : 42,5  
g Lip : 20,6

13

ARROZ A BANDA  
MERLUZA SALSA C/CALABACÍN Y  
ZANAHORIA  
YOGUR

Kcal : 642  
g HC : 82,9  
g Prot : 36,8  
g Lip : 16,1

16

SOPA MARINERA  
LACÓN A LA GALLEGA  
CON PATATAS  
FRUTA

Kcal : 682  
g HC : 95,8  
g Prot : 29,6  
g Lip : 18,3

17

PATATAS CON COSTILLAS  
PALOMETA CON TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

Kcal : 639  
g HC : 76,5  
g Prot : 29,9  
g Lip : 21,3

18 MENÚ SOSTENIBLE

MACARRONES ECOLOGICOS  
BOLOÑESA  
TORTILLA DE BRÓCOLI CON  
HUEVOS CAMPEROS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y MAÍZ  
FRUTA

Kcal : 35  
g HC : 10  
g Prot : 1,3  
g Lip : 1,4

19

CREMA DE CALABAZA  
POLLO ASADO CON PATATAS  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

Kcal : 639  
g HC : 81,5  
g Prot : 31,8  
g Lip : 17,2

20

LENTEJAS CON VERDURAS  
CROQUETAS CASERAS DE ATÚN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y ZANAHORIA  
YOGUR

Kcal : 852  
g HC : 81,6  
g Prot : 31,9  
g Lip : 41

23

ARROZ CON TOMATE  
CHULETAS CORDERO  
ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA

Kcal : 818  
g HC : 84,2  
g Prot : 33,7  
g Lip : 37,4

24

SOPA DE PICADILLO  
FTE POLLO EMPANADO  
C/ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FLAN

Kcal : 699  
g HC : 83,2  
g Prot : 43,3  
g Lip : 17,5

25

FIDEUA MIXTA  
VENTRESCA A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA

Kcal : 764  
g HC : 104  
g Prot : 44  
g Lip : 16,9

26

COLIFLOR REHOGADA O PURÉ  
CARRILLADA DE CERDO A LA  
BATURRICA  
CON JAMÓN Y HUEVO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

Kcal : 631  
g HC : 53,3  
g Prot : 44,3  
g Lip : 23,9

27

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
YOGUR

Kcal : 758  
g HC : 92,4  
g Prot : 42,5  
g Lip : 20,6

30

ESPAGUETIS INTEG. C/ATÚN  
TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

Kcal : 754  
g HC : 107  
g Prot : 28,6  
g Lip : 21,5

31

LENTEJAS CASERAS  
FILETE DE SARDINA  
REBOZADO C/ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE, MAÍZ  
YOGUR

Kcal : 776  
g HC : 106  
g Prot : 49,7  
g Lip : 14,5

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

Todos los menús van acompañados de pan y agua

DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO



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 6 rows (2 NO LECTIVO to 30). Contains menu items for gluten-free diet.

Table with 5 columns (LUNES to VIERNES) and 6 rows (2 NO LECTIVO to 30). Contains menu items for egg-free diet.

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



Table with 5 columns (LUNES to VIERNES) and 6 rows (2 NO LECTIVO to 30). Contains menu items for lactose-free diet.





# MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2 NO LECTIVO</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 MENÚ GASTRONÓMICO</b>	<b>6</b>
<i>SI NO CUIDAS TU CUERPO ¿DÓNDE VAS A VIVIR?</i>	PURÉ DE VERDURAS CINTA LOMO C/PATATAS FRUTA EN ALMÍBAR	ARROZ C/VERDURAS RAPE A A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	MARMITACO DE BONITO POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	SOPA MENUDILLOS SALMÓN AL ENLEDO CON ENSALADA YOGUR
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
ESPIRALES A LA NAPOLITANA TORTILLA DE GAMBAS ENSALADA FRUTA	PATATAS CON LACON VENTRESCA CON TOMATE ENSALADA YOGUR	CREMA DE CALABACÍN FTE RUSO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO Y TERNERA FRUTA	ARROZ A BANDA MERLUZA SALSA C/VERDURA YOGUR
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18 MENÚ SOSTENIBLE</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
SOPA MARINERA LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS FRUTA	PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA CON TOMATE ENSALADA YOGUR	MACARRONES ECO BOLOÑESA TORTILLA BRÓCOLI CAMPERA ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE AVE CROQUETAS DE ATÚN ENSALADA YOGUR
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
ARROZ CON TOMATE CHULETAS CORDERO ENSALADA FRUTA	SOPA DE PICADILLO FTE POLLO EMPANADO C/ENSALADA YOGUR	GUISILLO ANDALUZ VENTRESCA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA BATURRICA CON JAMÓN Y HUEVO FRUTA	SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO Y TERNERA YOGUR
<b>30</b>	<b>31</b>	<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> Este menú ha sido revisado por Paloma Gladine Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nº de colegiada MAD00246</p> <p><b>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</b></p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p>		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2 NO LECTIVO</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5 MENÚ GASTRONÓMICO</b>	<b>6</b>
<i>SI NO CUIDAS TU CUERPO ¿DÓNDE VAS A VIVIR?</i>	J. VERDES REHOGADAS CINTA LOMO C/PATATAS FRUTA EN ALMÍBAR	ARROZ TRES DELICIAS HAMBURGUESA TERNERA CON ENSALADA FRUTA	PATATAS C/ VERDURAS POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	LENTEJAS C/VERDURAS TERNERA EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
ESPIRALES A LA NAPOLITANA TORTILLA PATATA ENSALADA FRUTA	J. PINTAS C/LACÓN Y <b>ARROZ INT</b> FILETE POLLO PLANCHA ENSALADA NATILLAS	CREMA DE CALABACÍN FTE RUSO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	ARROZ C/VERDURAS CINTA LOMO C/ENSALADA YOGUR
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18 MENÚ SOSTENIBLE</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
SOPA DE ARROZ LACÓN A LA GALLEGA CON PATATAS FRUTA	PATATAS CON COSTILLAS RAGOUT DE PAVO ENSALADA YOGUR	MACARRONES ECO BOLOÑESA TORTILLA BRÓCOLI CON H. CAMPEROS ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS POLLO ENSALADA YOGUR
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
ARROZ CON TOMATE CHULETAS CORDERO ENSALADA FRUTA	SOPA DE PICADILLO FTE POLLO EMPANADO C/ENSALADA FLAN	GUISILLO ANDALUZ CONTRA DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA A LA BATURRICA CON JAMÓN Y HUEVO	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR
<b>30</b>	<b>31</b>	<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> Este menú ha sido revisado por Paloma Gladine Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética Nº de colegiada MAD00246</p> <p><b>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</b></p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p>		