



F. DEL PALOMAR

SEPTIEMBRE 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

UNA VIDA SALUDABLE EMPIEZA DESDE EL INTERIOR

VUELTA al COLE



7



8

FESTIVO

9

ARROZ C/TOMATE
CTA LOMO ADOBADA
C/ENSALADA
FRUTA EN ALMÍBAR

Kcal :
693
g HC :
98,5
g Prot :
33
g Lip :
16,7

10

CODITOS C/TOMATE
VENTRESCA EN SALSA
C/CALABACÍN Y ZANAH.
FRUTA

Kcal :
685
g HC :
102
g Prot :
32,3
g Lip :
13,7

11

GARBANZOS ESTOF. C/CHORIZO
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
YOGUR

Kcal :
654
g HC :
72,1
g Prot :
34,8
g Lip :
20,7

14

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

15

LENTEJAS C/CHORIZO
FTE MERLUZA
C/ENSALADA
YOGUR

Kcal :
669
g HC :
80
g Prot :
44
g Lip :
15,3

16

ESPIRALES C/TOMATE
TORTILLA ATÚN
C/ENSALADA
FRUTA

Kcal :
652
g HC :
95,7
g Prot :
25
g Lip :
16,4

17

PURÉ DE CALABAZA
FTE POLLO EMPANADO
C/PATATAS
FRUTA

Kcal :
638
g HC :
86,3
g Prot :
36,4
g Lip :
13,6

18

PATATAS RIOJANA
COLA DE BACALAO ANDALUZA
CON ENSALADA
YOGUR

Kcal :
615
g HC :
83
g Prot :
31,3
g Lip :
13,5

21

PURÉ DE VERDURAS
CHULETA DE SAJONIA
CON PATATAS
FRUTA

Kcal :
638
g HC :
81,2
g Prot :
34,9
g Lip :
16,7

22

ARROZ C/TOMATE
RAGOUT DE POLLO
CON MENESTRA
NATILLAS

Kcal :
649
g HC :
101
g Prot :
24
g Lip :
14,4

23

LENTEJAS CASERAS
MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA

Kcal :
675
g HC :
73,2
g Prot :
43,6
g Lip :
19,8

24

SOPA DE MENUDILLOS
FILETE RUSO CASERO
CON PATATAS
FRUTA

Kcal :
696
g HC :
79,2
g Prot :
36,8
g Lip :
23,6

25

MACARRONES NAPOLITANA
SALMON AL ENELDO
C/ENSALADA
YOGUR

Kcal :
656
g HC :
93,8
g Prot :
37,2
g Lip :
12,5

30

LENTEJAS HORTELANAS
PALOMETA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA

Kcal :
625
g HC :
80,4
g Prot :
39,9
g Lip :
12,1

29

CODITOS A LA NAPOLITANA
CARNE EN SALSA
CON VERDURAS
YOGUR

Kcal :
644
g HC :
71,8
g Prot :
38,2
g Lip :
20,3

28

SOPA DE CODICO
CODICO MADRILEÑO
FRUTA

Kcal :
776
g HC :
91,3
g Prot :
42,7
g Lip :
23,8

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 utilizamos ningún tipo de precocinado. Todos los menús van acompañados de pan y agua

DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



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

VUELTA al COLE

Table with 5 columns (LUNES to VIERNES) and 6 rows of menu items. Includes icons for books and a pencil. Row 1: 7-11. Row 2: 14-18. Row 3: 21-25. Row 4: 30-30. Includes a disclaimer for allergens at the bottom.

VUELTA al COLE

Table with 5 columns (LUNES to VIERNES) and 6 rows of menu items. Includes icons for books and a pencil. Row 1: 7-11. Row 2: 14-18. Row 3: 21-25. Row 4: 30-30. Includes a disclaimer for allergens at the bottom.

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



VUELTA al COLE

Table with 5 columns (LUNES to VIERNES) and 6 rows of menu items. Includes icons for books and a pencil. Row 1: 7-11. Row 2: 14-18. Row 3: 21-25. Row 4: 30-30. Includes a disclaimer for allergens at the bottom.

VUELTA al COLE

Table with 5 columns (LUNES to VIERNES) and 6 rows of menu items. Includes icons for books and a pencil. Row 1: 7-11. Row 2: 14-18. Row 3: 21-25. Row 4: 30-30. Includes a disclaimer for allergens at the bottom.



MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

VUELTA al COLE

7	8	9	10	11
		ARROZ C/TOMATE CTA LOMO ADOBADA C/ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR	CODITOS C/TOMATE VENTRESCA EN SALSA C/CALABACÍN Y ZANAH. FRUTA	PURE DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR
14	15	16	17	18
CREMA PUERRO Y ZANAH. CARRILLADA EN SALSA C/PATATAS FRUTA	SOPA ARROZ FTE MERLUZA C/ENSALADA YOGUR	ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA ATÚN C/ENSALADA FRUTA	PURÉ DE CALABAZA FTE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA	PATATAS RIOJANA COLA BACALAO ANDALUZ CON ENSALADA YOGUR
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA	ARROZ C/TOMATE RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS YOGUR	CREMA CALABACIN MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE MENUJILLOS FILETE RUSO CASERO CON PATATAS FRUTA	MACARR. NAPOLITANA SALMON AL ENELDO C/ENSALADA YOGUR

28 PATATAS C/VERDURA
PALOMETA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA

29 CODITOS NAPOLITANA
CARNE EN SALSA
CON VERDURAS
YOGUR

28 SOPA DE AVE
ESTOFADO POLLO Y
TERNERA
FRUTA

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 utilizamos ningún tipo de procesado. Todos los menús van acompañados de pan y agua
DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

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

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES



VUELTA al COLE

7	8	9	10	11
		ARROZ C/TOMATE CTA LOMO ADOBADA C/ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR	CODITOS C/TOMATE TERNERA EN SALSA C/CALABACÍN Y ZANAH. FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR
14	15	16	17	18
J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA EN SALSA C/PAT	LENTEJAS C/CHORIZO FTE POLLO PLAN C/ENSALADA YOGUR	ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA PATATA C/ENSALADA FRUTA	PURÉ DE CALABAZA FTE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA	PATATAS RIOJANA HAMBURGUESA CON ENSALADA YOGUR
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS FRUTA	ARROZ C/TOMATE RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA NATILLAS	LENTEJAS CASERAS TERNERA SALSA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE MENUJILLOS FILETE RUSO CASERO CON PATATAS FRUTA	MACARR. NAPOLITANA RAGOUT PAVO C/ENSALADA YOGUR

30 LENTEJAS HORTELANAS
FTE POLLO EMPANADO
C/ENSALADA
FRUTA

29 CODITOS NAPOLITANA
CARNE EN SALSA
CON VERDURAS
YOGUR

30 SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA

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 utilizamos ningún tipo de procesado. Todos los menús van acompañados de pan y agua
DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA