



F. DE PALOMAR

OCTUBRE 2020



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

INCLUYE FIBRA EN TU DIETA

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
						1		2			
						ARROZ C/TOMATE CTA LOMO ADOBADA C/ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR		Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot : 33 g Lip : 16,7	PURE DE VERDURAS POLLO ASADO C/PATATAS YOGUR	Kcal : 596 g HC : 80,2 g Prot : 33 g Lip : 13,1	
5		6		7		8		9			
LENTEJAS C/VERDURA CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA		Kcal : 635 g HC : 68,2 g Prot : 41,1 g Lip : 20,2	ESPIRALES C/VERDURAS PESCADO AZUL CON ENSALADA YOGUR		Kcal : 702 g HC : 97,4 g Prot : 38,6 g Lip : 15,1	JUDÍAS VERDES C/JAMÓN JAMONCITOS DE POLLO C/ PURÉ DE PATATAS FRUTA		Kcal : 596 g HC : 66,7 g Prot : 32,6 g Lip : 20	JUDÍAS BLANCAS C/CHORIZO MERLUZA CON TOMATE ENSALADA FRUTA		Kcal : 684 g HC : 79,4 g Prot : 42,5 g Lip : 17,6
12		13		14		15		16			
FESTIVO		LENTEJAS C/ CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA NATILLAS		Kcal : 649 g HC : 66,9 g Prot : 33 g Lip : 25,2	COLIFLOR REHOGADA O PURÉ CARRILLADA C/ PATATAS AL HORNO FRUTA		Kcal : 602 g HC : 63,2 g Prot : 28,9 g Lip : 24	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA JUREL ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA		Kcal : 638 g HC : 86,3 g Prot : 36,4 g Lip : 13,6	
19		20		21		22		23			
ARROZ C/TOMATE PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA		Kcal : 659 g HC : 94,7 g Prot : 39 g Lip : 12,7	MENÚ GASTRONÓMICO COMUNIDAD DE MADRID SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FLAN		Kcal : 642 g HC : 79,6 g Prot : 36,7 g Lip : 16,3	TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA		Kcal : 635 g HC : 90,6 g Prot : 32,1 g Lip : 13,6	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA		Kcal : 614 g HC : 65,3 g Prot : 32,8 g Lip : 22,4
26		27		28		29		30			
PATATAS CON ATUN CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA		Kcal : 616 g HC : 59,2 g Prot : 25,6 g Lip : 28,9	MENU SOSTENIBLE MACARRONES ECOLÓGICOS BOLOÑESA TORTILLA PATATA C/HUEVOS CAMPEROS CON ENSALADA YOGUR		Kcal : 670 g HC : 85,8 g Prot : 29,6 g Lip : 21,3	PAELLA MIXTA SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA		Kcal : 613 g HC : 88,3 g Prot : 36,8 g Lip : 8,3	MENESTRA REHOGADA RAGOUT DE POLLO CON PATATAS FRUTA		Kcal : 630 g HC : 77,7 g Prot : 36,4 g Lip : 16,8
								GARBANZOS ESTOF. C/VERDURAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR		Kcal : 669 g HC : 80 g Prot : 44 g Lip : 15,3	



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
<p>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 preservante. Todos los menús van acompañados de pan y agua DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</p>				
5	6	7	8	9
LENTEJAS C/VERDURA CH. CERDO RIOJANA C/PATATAS FRUTA	ESPIRALES C/VERDURAS PESCADO AZUL CON ENSALADA YOGUR	J. VERDES C/JAMON JAMONCITOS POLLO C/PURÉ DE PATATA FRUTA	J. BLANCAS C/CHORIZO MERLUZA CON TOMATE ENSALADA FRUTA	CREMA ZANAHORIA TORTILLA J.SERRANO C/ENSALADA YOGUR
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS C/CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA NATILLAS	COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA CON PATATAS AL HORNO FRUTA	MACARR. C/TOMATE JUREL ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS DE TERNERA SALSA (4 uds) C/PATATAS YOGUR
19	20 MENÚ GASTRONÓMICO	21	22	23
ARROZ C/TOMATE PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FLAN	ESPAGUETIS C/TOMATE MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTES FRUTA	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA TERNERA CON PATATAS FRUTA	J.PINTAS CASERAS FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
26	27 MENÚ SOSTENIBLE	28	29	30
PATATAS CON ATUN CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	MACARR. BOLOÑESA TORTILLA CAMPERA C/ENSALADA YOGUR	PAELLA MIXTA SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	MENESTRA REHOGADA RAGOUT POLLO CON PATATAS FRUTA	GARBANZOS C/VERDURA RAPE ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>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 preservante. Todos los menús van acompañados de pan y agua DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</p>				
5	6	7	8	9
LENTEJAS C/VERDURA CH. CERDO RIOJANA C/PATATAS FRUTA	ESPIRALES C/VERDURAS PESCADO AZUL CON ENSALADA YOGUR	J. VERDES C/JAMON JAMONCITOS POLLO C/PURÉ DE PATATA FRUTA	J. BLANCAS C/CHORIZO MERLUZA CON TOMATE ENSALADA FRUTA	CREMA ZANAHORIA TORTILLA J.SERRANO C/ENSALADA YOGUR
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS C/CHORIZO HAMBURG. TERNERA C/ENSALADA YOGUR	COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA CON PATATAS AL HORNO FRUTA	MACARR. C/TOMATE JUREL ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS DE TERNERA SALSA (4 uds) C/PATATAS YOGUR
19	20 MENÚ GASTRONÓMICO	21	22	23
ARROZ C/TOMATE PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR	ESPAGUETIS C/TOMATE MERLUZA SALSA C/VERDURAS FRUTA	PURÉ DE VERDURAS HAMBURG. TERNERA CON PATATAS FRUTA	J.PINTAS CASERAS FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
26	27	28	29	30
PATATAS CON ATUN CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	MACARR. BOLOÑESA RAGOUT PAVO SALSA C/ENSALADA YOGUR	PAELLA MIXTA SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	MENESTRA REHOGADA RAGOUT POLLO CON PATATAS FRUTA	GARBANZOS C/VERDURA RAPE ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>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 preservante. Todos los menús van acompañados de pan y agua DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</p>				
5	6	7	8	9
LENTEJAS C/VERDURA CH CERDO RIOJANA C/PATATAS FRUTA	ESPIRALES C/VERDURAS PESCADO AZUL CON ENSALADA YOGUR SOJA O S/L	J. VERDES C/JAMON JAMONCITOS POLLO C/PURÉ DE PATATA FRUTA	J. BLANCAS C/CHORIZO MERLUZA CON TOMATE ENSALADA FRUTA	CREMA ZANAHORIA TORTILLA J.SERRANO C/ENSALADA YOGUR SOJA O S/L
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS C/CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA YOGUR SOJA O S/L	COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA CON PATATAS AL HORNO FRUTA	MACARR. INT C/TOMATE JUREL ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS TERNERA CASERAS (4 uds) C/PATATAS YOGUR SOJA O S/L
19	20 MENÚ GASTRONÓMICO	21	22	23
ARROZ C/TOMATE PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR SOJA O S/L	TALLARINES C/TOMATE MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTES FRUTA	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA	J.PINTAS CASERAS FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR SOJA O S/L
26	27 MENÚ SOSTENIBLE	28	29	30
PATATAS CON ATUN CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	MACARR. ECO BOLOÑESA TORTILLA CAMPERA C/ENSALADA YOGUR SOJA O S/L	PAELLA MIXTA SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	MENESTRA REHOGADA RAGOUT POLLO CON PATATAS FRUTA	GARBANZOS C/VERDURA RAPE ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR SOJA O S/L





MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ C/TOMATE CTA LOMO ADOBADA C/ENSALADA FRUTA ALMIBAR	PURE DE VERDURAS POLLO ASADO C/PATATAS YOGUR
5	6	7	8	9
PATATAS C/VERDURA CH. CERDO RIOJANA C/PATATAS FRUTA	ESPIRALES C/VERDURA PESCADO AZUL CON ENSALADA YOGUR	CREMA CALABACIN JAMONCITOS POLLO C/PURÉ DE PATATA FRUTA	ARROZ C/VERDURA MERLUZA C/TOMATE ENSALADA FRUTA	CREMA ZANAHORIA TORTILLA J.SERRANO C/ENSALADA YOGUR
12	13	14	15	16
FESTIVO	PATATAS RIOJANA TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA YOGUR	COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA CON PATATAS AL HORNO FRUTA	MACARR. INT C/TOM JUREL ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS (4 uds) C/PATATAS YOGUR
19	20	21	22	23
ARROZ C/TOMATE PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO Y TERNERA YOGUR	TALLARINES C/TOMATE MERLUZA SALSA C/VERDURA FRUTA	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA	PATATAS C/CHORIZO FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
26	27 MENÚ SOSTENIBLE	28	29	30
PATATAS CON ATUN CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	MACARR. ECO BOLOÑ. TORTILLA CAMPERA C/ENSALADA YOGUR	PAELLA MIXTA SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	PURE VERDURAS RAGOUT POLLO CON PATATAS FRUTA	SOPA DE AVE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ C/TOMATE CTA LOMO ADOBADA C/ENSALADA FRUTA ALMIBAR	PURE DE VERDURAS POLLO ASADO C/PATATAS YOGUR
5	6	7	8	9
LENTEJAS C/VERDURA CH. CERDO RIOJANA C/PATATAS FRUTA	ESPIRALES C/VERDURA HAMB. TERNERA C/ENSALADA YOGUR	J. VERDES C/JAMON JAMONCITOS POLLO C/PURÉ DE PATATA FRUTA	J. BLANCAS C/CHORIZO PAVO EN SALSA ENSALADA FRUTA	CREMA ZANAHORIA TORTILLA J.SERRANO C/ENSALADA YOGUR
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS C/CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA NATILLAS	COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA CON PATATAS AL HORNO FRUTA Y LECHE	MACARR. INT C/TOM FTE POLLO C/ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS DE TERNERA CASERAS (4 uds) C/PATATAS YOGUR
19	20 MENÚ GASTRONÓMICO	21	22	23
ARROZ C/TOMATE RAGOUT PAVO C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FLAN	TALLARINES C/TOMATE CINTA DE LOMO C/ENSALADA FRUTA	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA	J.PINTAS CASERAS FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
26	27 MENÚ SOSTENIBLE	28	29	30
PATATAS C/VERDURA CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	MACARR. ECO BOLOÑ. TORTILLA CAMPERA C/ENSALADA YOGUR	ARROZ C/VERDURA CONTRA TERNERA C/ENSALADA FRUTA	MENESTRA REHOGADA RAGOUT POLLO CON PATATAS FRUTA	GARBANZOS C/VERD CINTA LOMO C/ENSALADA YOGUR

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

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