



F. DEL PALOMAR

ENERO 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

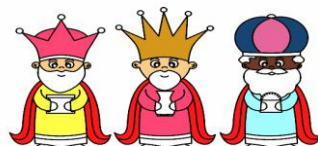
VIERNES

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

BEBE DE 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

VACACIONES DE NAVIDAD



VACACIONES DE NAVIDAD

11

BROCOLI REHOGADO
CINTA DE LOMO C/PATATAS
FRUTA EN ALMÍBAR

Kcal : 809
g HC : 90,2
g Prot : 46,6
g Lip : 27,2

12

SOPA MARISCO
POLLO ASADO C/VERDURAS
YOGUR

Kcal : 643
g HC : 76
g Prot : 32
g Lip : 21,2

13

LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURAS
MERLUZA A LA VIZCAÍNA
C/ENSALADA
FRUTA

Kcal : 703
g HC : 81,4
g Prot : 44,1
g Lip : 16,6

14

GUISANTES C/TOMATE
TORTILLA JAMÓN SERRANO
C/ENSALADA
FRUTA

Kcal : 659
g HC : 93,6
g Prot : 25,2
g Lip : 18,5

15

ANDALUCÍA
GUISILLO ANDALUZ
PALOMETA A LA
ANDALUZA CON
ENSALADA
YOGUR

Kcal : 643
g HC : 77,8
g Prot : 37,1
g Lip : 18,2

18

ARROZ C/POLLO Y VERDURA
TORTILLA ATUN
C/ENSALADA
FRUTA

Kcal : 721
g HC : 92,8
g Prot : 38,5
g Lip : 20,1

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FLAN

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

20

J. VERDES REHOGADAS
CARRILADA EN SALSAS
C/PATATAS
FRUTA

Kcal : 686
g HC : 82
g Prot : 39,1
g Lip : 19,8

21

MACARRONES INT. BOLOÑESA
MERLUZA EN SALSAS
VERDURAS
FRUTA

Kcal : 736
g HC : 95,6
g Prot : 42,9
g Lip : 19,2

22

J. PINTAS CON VERDURA
FTE POLLO PLANCHA
C/ENSALADA
YOGUR

Kcal : 819
g HC : 87,3
g Prot : 51,4
g Lip : 25,3

25

ESPAGUETIS NAPOLITANA
JUREL AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA

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

26

CREMA CALABACIN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA
CASERAS EN SALSAS
CON PATATAS
NATILLAS

Kcal : 711
g HC : 69,3
g Prot : 42,6
g Lip : 25,8

27 MENÚ SOSTENIBLE

LENTEJAS ECOLÓGICAS
CASERAS
TORTILLA DE GAMBAS CON
HUEVOS CAMPEROS Y ENSALADA
FRUTA

Kcal : 718
g HC : 90,6
g Prot : 34,8
g Lip : 18,9

28

ARROZ C/TOMATE Y HUEVO
COCIDO
VENTRESCA MERLUZA AL HORNO
C/VERDURA SALTEADA
FRUTA

Kcal : 721
g HC : 70,4
g Prot : 70
g Lip : 21,7

29

GARBANZOS CON MARISCO
JAMONCITOS ASADOS CON
ENSALADA
YOGUR

Kcal : 744
g HC : 66,4
g Prot : 38,1
g Lip : 14,8



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
-------	--------	-----------	--------	---------

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

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

11 BROCOLI REHOGADO CINTA DE LOMO C/PATATAS FRUTA EN ALMIBAR	12 SOPA MARISCO POLLO ASADO C/VERDURAS YOGUR	13 LENTEJAS C/VERDURAS MERLUZA VIZCAÍNA C/ENSALADA FRUTA	14 GUISANTES C/TOMATE TORTILLA J. SERRANO C/ENSALADA FRUTA	15 MENÚ ANDALUCÍA GUISILLO ANDALUZ PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR
18 ARROZ C/POLLO Y VER TORTILLA ATUN C/ENSALADA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FLAN	20 J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA EN SALSA C/PATATAS FRUTA	21 MACARR. BOLOÑESA MERLUZA EN SALSA FRUTA	22 J. PINTAS C/VERDURA FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
25 ESPAGUET. C/TOMATE JUREL AL HORNO CON ENSALADA FRUTA	26 CREMA CALABACIN ALBÓNDIGAS TERNERA CON PATATAS NATILLAS	27 MENÚ SOSTENIBLE LENTEJ ECO CASERAS TORTILLA GAMBAS CAMPERA C/ENSALADA FRUTA	28 ARROZ C/TOMATE Y HUEVO MERLUZA HORNO C/VERDURA SALTEADA FRUTA	29 GARBANZOS C/ MARISCO JAMONCITOS CON ENSALADA YOGUR

11 BROCOLI REHOGADO CINTA DE LOMO C/PATATAS FRUTA EN ALMIBAR	12 SOPA MARISCO POLLO ASADO C/VERDURAS YOGUR	13 LENTEJAS C/VERDURAS MERLUZA VIZCAÍNA C/ENSALADA FRUTA	14 GUISANTES C/TOMATE RAGOUT DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	15 MENÚ ANDALUCÍA GUISILLO ANDALUZ PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR
18 ARROZ C/POLLO Y VER CINTA DE LOMO C/ENSALADA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR	20 J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA EN SALSA C/PATATAS FRUTA	21 MACARR. BOLOÑESA MERLUZA EN SALSA FRUTA	22 J. PINTAS C/VERDURA FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
25 ESPAGUET. C/TOMATE JUREL AL HORNO CON ENSALADA FRUTA	26 CREMA CALABACIN ALBÓNDIGAS TERNERA CON PATATAS YOGUR	27 MENÚ SOSTENIBLE LENTEJ ECO CASERAS CINTA LOMO C/ENSALADA FRUTA	28 ARROZ C/TOMATE MERLUZA HORNO C/VERDURA SALTEADA FRUTA	29 GARBANZOS C/ MARISCO JAMONCITOS CON ENSALADA YOGUR

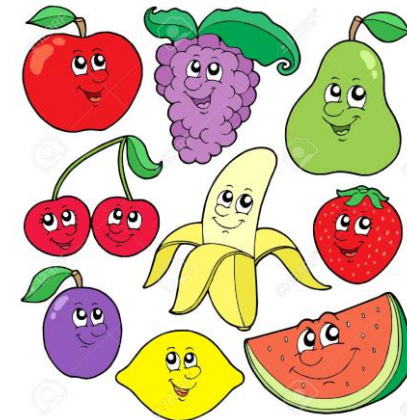
MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA



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

11 BROCOLI REHOGADO CINTA DE LOMO C/PATATAS FRUTA EN ALMIBAR	12 SOPA MARISCO POLLO ASADO C/VERDURAS YOGUR S/L O SOJA	13 LENTEJAS C/VERDURAS MERLUZA VIZCAÍNA C/ENSALADA FRUTA	14 GUISANTES C/TOMATE TORTILLA J. SERRANO C/ENSALADA FRUTA	15 MENÚ ANDALUCÍA GUISILLO ANDALUZ PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR S/L O SOJA
18 ARROZ C/POLLO Y VER TORTILLA ATUN C/ENSALADA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR S/L O SOJA	20 J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA EN SALSA C/PATATAS FRUTA	21 MACARR. INTEGRALES BOLOÑESA MERLUZA EN SALSA FRUTA	22 J. PINTAS C/VERDURA FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR S/L O SOJA
25 ESPAGUET. C/TOMATE JUREL AL HORNO CON ENSALADA FRUTA	26 CREMA CALABACIN ALBÓNDIGAS TERNERA CON PATATAS YOGUR S/L O SOJA	27 MENÚ SOSTENIBLE LENTEJ ECO CASERAS TORTILLA GAMBAS CAMPERA C/ENSALADA FRUTA	28 ARROZ C/TOMATE Y HUEVO MERLUZA HORNO C/VERDURA SALTEADA FRUTA	29 GARBANZOS C/ MARISCO JAMONCITOS CON ENSALADA YOGUR S/L O SOJA





MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

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

11 BROCOLI REHOGADO CINTA DE LOMO C/PATATAS FRUTA EN ALMIBAR	12 SOPA MARISCO POLLO ASADO C/VERDURAS YOGUR	13 ESPIRALES C/VERD MERLUZA VIZCAÍNA C/ENSALADA FRUTA	14 CREMA CALABAZA TORTILLA J. SERRANO C/ENSALADA FRUTA	15 MENÚ ANDALUCÍA GUISILLO ANDALUZ PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR
18 ARROZ C/POLLO Y VER TORTILLA ATUN C/ENSALADA FRUTA	19 SOPA DE AVE ESTOF POLLO Y TERNERA YOGUR	20 PURE VERDURAS CARRILADA EN SALS C/PATATAS FRUTA	21 MACARR. INTEGRALES BOLOÑESA MERLUZA EN SALS FRUTA	22 PATATAS C/VERDURA FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
25 ESPAGUET. C/TOMATE JUREL AL HORNO CON ENSALADA FRUTA	26 CREMA CALABACIN ALBÓNDIGAS TERNERA CON PATATAS NATILLAS	27 MENÚ SOSTENIBLE PATATAS RIOJANA TORTILLA GAMBAS CAMPERA C/ENSALADA FRUTA	28 ARROZ C/TOMATE Y HUEVO COCIDO MERLUZA HORNO C/VERDURA SALTEADA FRUTA	29 SOPA DE AVE JAMONCITOS CON ENSALADA YOGUR

MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGI A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO

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

11 BROCOLI REHOGADO CINTA DE LOMO C/PATATAS FRUTA EN ALMIBAR	12 SOPA DE ARROZ POLLO ASADO C/VERDURAS YOGUR	13 LENTEJAS C/VERDURAS HAMBURG. TERNERA C/ENSALADA FRUTA	14 GUISANTES C/TOMATE TORTILLA J. SERRANO C/ENSALADA FRUTA	15 MENÚ ANDALUCÍA GUISILLO ANDALUZ CINTA LOMO PLANCHA CON ENSALADA YOGUR
18 ARROZ C/POLLO Y VER TORTILLA PATATA C/ENSALADA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FLAN	20 J. VERDES REHOGADAS CARRILADA EN SALS C/PATATAS FRUTA	21 MACARR. INTEGRALES BOLOÑESA PAVO EN SALS FRUTA	22 J. PINTAS C/VERDURA FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
25 ESPAGUET. C/TOMATE RAGOUT PAVO CON ENSALADA FRUTA	26 CREMA CALABACIN ALBÓNDIGAS TERNERA CON PATATAS NATILLAS	27 MENÚ SOSTENIBLE LENTEJ ECO CASERAS TORTILLA PATATA CAMPERA C/ENSALADA FRUTA	28 ARROZ C/TOMATE Y HUEVO COCIDO CONTRA TERNERA C/VERDURA SALTEADA FRUTA	29 GARBANZOS C/ VERDURAS JAMONCITOS CON ENSALADA YOGUR