



F. DEL PALOMAR

ENERO 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

VACACIONES DE NAVIDAD



10

GUISANTES REHOGADOS  
LACON C/PATATAS  
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

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

11

SOPA MARINERA C/FIDEOS  
POLLO ASADO C/VERDURA TIPO  
PISTO  
YOGUR

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

12

LENTEJAS CASERAS  
MERLUZA EN SALSA C/CALABACIN  
Y ZANAHORIA  
FRUTA

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

13

ARROZ C/VERDURAS  
TORTILLA ESPAÑOLA  
C/ENSALADA  
FRUTA

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

14 MENÚ GASTRONÓMICO

ANDALUCÍA  
GUISILLO ANDALUZ  
BACALADITOS A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA  
YOGUR



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

17

BROCOLI REHOGADO  
CARRILLADA  
CON PATATAS  
FRUTA

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

18

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FLAN

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

19 MENU SOSTENIBLE

CREMA CALABACÍN ECO  
FTE POLLO CAMPERO EMPANADO  
C/PATATAS  
FRUTA



Kcal  
658  
g HC  
71,8  
g  
Prot  
35,7  
g Lip  
23

20

CODITOS BOLAÑESA  
VENTRESCA EN SALSA VERDE  
FRUTA

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

21

J. PINTAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA ATÚN C/ENSALADA  
YOGUR



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

24

ESPIRALES INTEGRALES A LA  
NAPOLITANA  
RAPE C/VERDURAS  
FRUTA

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

25

J. VERDES REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA (4uds)  
C/PATATAS  
YOGUR

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

26

PATATAS RIOJANA  
BACALADITOS REBOZADOS  
CON ENSALADA  
FRUTA



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

27

ARROZ C/TOMATE  
RAGOUT POLLO AJILLO  
C/MENESTRA G  
FRUTA

Kcal  
697  
g HC  
70,4  
g Prot  
46,4  
g Lip  
23,9

28

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
YOGUR



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

31

MACARRONES C/ATÚN  
TORTILLA DE BRÓCOLI  
ENSALADA  
FRUTA

Kcal  
749  
g HC  
107  
g  
Prot  
28,9  
g Lip  
20,2

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

Todos los menús van acompañados de pan y agua

DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

