



SEPTIEMBRE 2020

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

UNA VIDA SALUDABLE EMPIEZA
DESDE EL INTERIOR

VUELTA al COLE

7

8

ARROZ C/TOMATE
CTA LOMO ADOBADA
C/ENSALADA
FRUTA EN ALMÍBAR
TOMATO RICE
PORK LOIN WITH SALAD
SIRUP FRUIT

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

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF COURGETTE SOUP
ROAST CHICKEN WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal :
629
g HC :
79
g Prot :
30,9
g Lip :
18,4

10

CODITOS C/TOMATE
VENTRESCA EN SALSA
C/CALABACÍN Y ZANAH.
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HAKE IN SAUCE WITH COURGETTE AND CARROT
FRUIT AND MILK

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

11

GARBANZOS ESTOF. C/CHORIZO
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
YOGUR
CHICKPEAS STEW WITH CHORIZO
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
YOGHURT

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 Y LECHE
SAUTEED FRENCH BEANS OR PUREE
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal :
603
g HC :
76,1
g Prot :
33,8
g Lip :
15,6

15

LENTEJAS C/CHORIZO
FTE MERLUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
LENTILS WITH CHORIZO
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

16

ESPIRALES C/TOMATE
TORTILLA ATÚN
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

17

PURÉ DE CALABAZA
FTE POLLO EMPANADO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CHICKEN BREAST FILLET WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

18

PATATAS RIOJANA
COLA DE BACALAO ANDALUZA
CON ENSALADA
YOGUR
RIOJA STYLE POTATOE STEW
FISH FILLET WITH SALAD
YOGHURT

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

21

PURÉ DE VERDURAS
CHULETA DE SAJONIA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
VEGETABLES PUREE
PORK CHOP WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

22

ARROZ C/TOMATE
RAGOUT DE POLLO
CON MENESTRA
FRUTA Y LECHE
TOMATO RICE
CHICKEN IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

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

23

LENTEJAS CASERAS
MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW
HAKE FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

24

SOPA DE MENUDILLOS
FILETE RUSO CASERO
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
NOODLE SOUP
HAMBURGER WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

25

MACARRONES NAPOLITANA
SALMON AL ENELDO
C/ENSALADA
YOGUR
NAPOLITAN PASTA
SALMON WITH SALAD
YOGHURT

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

30

LENTEJAS HORTELANAS
PALOMETA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
LENTILS STEW
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

29

CODITOS A LA NAPOLITANA
CARNE EN SALSA
CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE
PASTA NAPOLITANA
MEAT IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

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

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE
NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT AND MILK

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