



IN SITU

OCTUBRE 2020



LUNES

MARTES

MIERCOLES



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

<p>5</p> <p>LENTEJAS C/VERDURA CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Y LECHE <i>LENTILS STEW</i> <i>PORK CHOP RIOJA STYLE WITH CHIPS</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 635 g HC : 68,2 g Prot: 41,1 g Lip : 20,2</p>	<p>6</p> <p>ESPIRALES C/VERDURAS PESCADO AZUL CON ENSALADA FRUTA Y LECHE <i>PASTA WITH VEGETABLES</i> <i>FISH WITH SALAD</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 702 g HC : 97,4 g Prot: 38,6 g Lip : 15,1</p>	<p>7</p> <p>JUDÍAS VERDES C/JAMÓN JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE <i>SAUTÉED FRENCH BEANS WITH HAM</i> <i>CHICKEN WITH CHIPS</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 596 g HC : 66,7 g Prot: 32,6 g Lip : 20</p>	<p>1</p> <p>ARROZ C/TOMATE CTA LOMO ADOBADA C/ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR <i>TOMATO RICE</i> <i>PORK LOIN WITH SALAD</i> <i>SIRUP FRUIT</i></p> <p>Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot: 33 g Lip : 16,7</p>	<p>2</p> <p>PURE DE VERDURAS POLLO ASADAO C/PATATAS YOGUR <i>VEGETABLES PUREE</i> <i>CHICKEN WITH CHIPS</i> <i>YOGHURT</i></p> <p>Kcal : 596 g HC : 80,2 g Prot: 33 g Lip : 13,1</p>
<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>LENTEJAS C/ CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE <i>LENTIL STEW WITH CHORIZO</i> <i>BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 649 g HC : 66,9 g Prot: 33 g Lip : 25,2</p>	<p>14</p> <p>COLIFLOR REHOGADA O PURÉ CARRILLADA CON PATATAS FRUTA Y LECHE <i>SAUTÉED CAULIFLOWER OR PURÉE</i> <i>MEAT IN SAUCE WITH CHIPS</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 602 g HC : 63,2 g Prot: 28,9 g Lip : 24</p>	<p>15</p> <p>MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE <i>INTEGRAL MACARONI WITH TOMATO SAUCE</i> <i>FISH FILLET WITH SALAD</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 638 g HC : 86,3 g Prot: 36,4 g Lip : 13,6</p>	<p>16</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS CASERAS (4 uds) C/PATATAS YOGUR <i>CREAM SOUP OF ZUCCHINI</i> <i>MEATBALLS WITH CHIPS</i> <i>YOGHURT</i></p> <p>Kcal : 600 g HC : 69,9 g Prot: 33,3 g Lip : 17,4</p>
<p>19</p> <p>ARROZ C/TOMATE PALOMETA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE <i>RICE WITH TOMATO</i> <i>FISH FILLET WITH SALAD</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 659 g HC : 94,7 g Prot: 39 g Lip : 12,7</p>	<p>20 MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>COMUNIDAD DE MADRID SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE  <i>NOODLE SOUP</i> <i>MADRID STYLE STEW</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 642 g HC : 79,6 g Prot: 36,7 g Lip : 16,3</p>	<p>21</p> <p>TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSAS VERDE CON GUISANTES FRUTA Y LECHE <i>PASTA WITH BACON</i> <i>HAKE FILLET IN SAUCE WITH PEAS</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 635 g HC : 90,6 g Prot: 32,1 g Lip : 13,6</p>	<p>22</p> <p>PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA Y LECHE <i>VEGETABLES PURÉE</i> <i>HOMEMADE BURGUER WITH CHIPS</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 614 g HC : 65,3 g Prot: 32,8 g Lip : 22,4</p>	<p>23</p> <p>J.PINTAS CASERAS FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR <i>BUTTER BEANS STEW</i> <i>CHICKEN FILLET WITH SALAD</i> <i>YOGHURT</i></p> <p>Kcal : 696 g HC : 85,5 g Prot: 31,5 g Lip : 21</p>
<p>26</p> <p>PATATAS CON ATUN CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE <i>POTATOES STEW WITH TUNA</i> <i>PORK LOIN WITH SALAD</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 616 g HC : 59,2 g Prot: 25,6 g Lip : 28,9</p>	<p>27 MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS BOLOÑESA TORTILLA PATATA C/HUEVOS CAMPEROS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE </p> <p>Kcal : 670 g HC : 85,8 g Prot: 29,6 g Lip : 21,3</p>	<p>28</p> <p>PAELLA MIXTA SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE <i>SEAFOOD RICE</i> <i>FISH WITH SALAD</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 613 g HC : 88,3 g Prot: 36,8 g Lip : 8,3</p>	<p>29</p> <p>MENESTRA REHOGADA RAGOUT DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE <i>SAUTÉED VEGETABLES</i> <i>CHICKEN STEW WITH CHIPS</i> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>Kcal : 630 g HC : 77,7 g Prot: 36,4 g Lip : 16,8</p>	<p>30</p> <p>GARBANZOS ESTOF. C/VERDURAS JUREL A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR <i>CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES</i> <i>FISH FILLET WITH SALAD</i> <i>YOGHURT</i></p> <p>Kcal : 669 g HC : 80 g Prot: 44 g Lip : 15,3</p>