



SEPTIEMBRE 2023

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Para cualquier consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con el departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es
Todos los menús van acompañados de pan y agua

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA

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.

NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS



SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



11

**J. VERDES REHOGADAS
CARRILLADA EN SALSA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

SAUTEED FRENCH BEANS
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

12

**GARBANZOS ECO C/CHORIZO
MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA**

CHICKPEA STEW W. CHORIZO
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT

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

13

**ENSALADA DE ESPIRALES
TORTILLA ATÚN
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

PASTA SALAD
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

14

**PURÉ DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA**

CREAM OF PUMPKIN SOUP
ROAST CHICKEN WITH CHIPS
FRUIT

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

15

**ARROZ A LA MILANESA
COLA DE BACALAO C/TOMATE
YOGUR**

RICE BREADED
FISH FILLET WITH TOMATOE
YOGHURT

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

18

**CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO
RAGOUT POLLO C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

CARROT AND LEEK PURE
CHICKEN IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

19

**ARROZ C/TOMATE
VENTRESCA EN SALSA C/VERDURA
FRUTA**

TOMATOE RICE
FISH IN SAUCE
FRUIT

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

20

**ENSALADA CAMPERA
CROQUETAS DE JAMÓN
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

POTATO SALAD
HAM CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

21

**J. BLANCAS C/VERDURAS
HAMBURGUESA C/ENSALADA
FRUTA**

WHITE BEANS STEW
HAMBURGER WITH SALAD
FRUIT

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

22

**MACARRONES INT NAPOLITANA
RAPE ANDALUZA
C/ENSALADA
YOGUR**

NAPOLITAN PASTA
FISH WITH SALAD
YOGHURT

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

25

**SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA**

NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

Kcal : 776
g HC : 91,3
g Prot : 42,7
g Lip : 23,8

26

**CREMA BROCOLI
MAZA ASADA C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

BROCCOLI PURE
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

27

**LENTEJAS HORTELANAS
BACALADITOS REBOZADOS
C/ENSALADA
FRUTA**

LENTILS STEW
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT

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

28

**CODITOS C/SALSA TOMATE
TORTILLA CAMPERA DE PAVO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

PASTA NAPOLITANA
OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 543
g HC : 71,2
g Prot : 29
g Lip : 13,1

29

**PATATAS C/CALAMAR
POLLO ASADO C/ENSALADA
YOGUR**

POTATOES STEW
CHICKEN WITH SALAD
YOGHURT

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