



COLES



JUNIO

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS



**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
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a> Todos los menús van acompañados de pan y agua				
		1 J. BLANCAS HORTELANAS LACON GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	2 MENÚ GASTRONÓMICO PAELLA VALENCIANA JUREL REBOZADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	3 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ VERDURAS ECO FTE POLLO CAMPERO EMPANADO C/PATATAS YOGUR
6 LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA	7 ENSALADA DE ARROZ CARRILLADA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	8 ESPIRALES C/VERDURAS MERLUZA EN SALSA MURCIANA FRUTA Y LECHE	9 J. VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
13 PASTA C/TOMATE CARNE CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	14 J. PINTAS C/VERDURAS CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA FRUTA	15 PATATAS MARINERAS TORTILLA DE JAMON C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	16 GARBANZOS C/VERDURA BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	17 CREMA DE CALABACÍN POLLO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR
20 ENSALADA CAMPERA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	21 MACARRONES C/BACON TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	22 LENTEJAS CASERAS BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA	23 MENESTRA REHOGADA JAMON BRASEADO C/PURE PATATA FRUTA Y LECHE	24 ARROZ C/TOMATE NUGGETS DE POLLO C/PATATAS CHIPS POLO HELADO



**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**  
**SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a> Todos los menús van acompañados de pan y agua				
		1 J. BLANCAS HORTELANAS LACON GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	2 MENÚ GASTRONÓMICO PAELLA VALENCIANA JUREL REBOZADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	3 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ VERDURAS ECO FTE POLLO CAMPERO EMPANADO C/PATATAS YOGUR
6 LENTEJAS HORTELANAS POLLO EN SALSA FRUTA	7 ARROZ C/VERDURAS CARRILLADA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	8 ESPIRALES C/VERDURAS MERLUZA EN SALSA MURCIANA FRUTA Y LECHE	9 J. VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
13 PASTA C/TOMATE CARNE CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	14 J. PINTAS C/VERDURAS CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA FRUTA	15 PATATAS MARINERAS CTA LOMO EN SALSA FRUTA Y LECHE	16 GARBANZOS C/VERDURA BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	17 CREMA DE CALABACÍN POLLO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR
20 PATATAS C/VERDURAS MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	21 MACARRONES C/BACON FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	22 LENTEJAS CASERAS BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA	23 MENESTRA REHOGADA JAMON BRASEADO C/PURE PATATA FRUTA Y LECHE	24 ARROZ C/TOMATE NUGGETS DE POLLO C/PATATAS CHIPS POLO HELADO



**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**  
**SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA**

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a> Todos los menús van acompañados de pan y agua				
		1 J. BLANCAS HORTELANAS LACON GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	2 MENÚ GASTRONÓMICO PAELLA VALENCIANA JUREL REBOZADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	3 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ VERDURAS ECO FTE POLLO CAMPERO EMPANADO C/PATATAS YOGUR S/L O SOJA
6 LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA	7 ENSALADA DE ARROZ CARRILLADA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L	8 PASTA INT C/VERDURA MERLUZA EN SALSA MURCIANA FRUTA Y LECHE S/L	9 J. VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR S/L O SOJA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
13 ENSALADA DE PASTA CARNE CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L	14 J. PINTAS C/VERDURAS CROQUETAS POLLO O HAMBURGUESA C/ENSALADA FRUTA	15 PATATAS MARINERAS TORTILLA DE JAMON C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	16 GARBANZOS C/VERDURA BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	17 CREMA DE CALABACÍN POLLO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR S/L O SOJA
20 ENSALADA CAMPERA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	21 MACARRONES C/BACON TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	22 LENTEJAS CASERAS BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA	23 MENESTRA REHOGADA JAMON BRASEADO C/PURE PATATA FRUTA Y LECHE S/L	24 ARROZ C/TOMATE NUGGETS DE POLLO C/PATATAS CHIPS POLO HELADO



**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**  
**SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA**

**MENÚ SIN CERDO**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a> Todos los menús van acompañados de pan y agua				
		1 J. BLANCAS HORTELANAS HAMBURGUESA TERNERA C/ENSALADA FRUTA	2 MENÚ GASTRONÓMICO PAELLA VALENCIANA JUREL REBOZADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	3 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ VERDURAS ECO FTE POLLO CAMPERO EMPANADO C/PATATAS YOGUR
6 LENTEJAS HORTELANAS HUEVOS C/PISTO FRUTA	7 ARROZ C/VERDURAS TERNERA EN SALSA FRUTA Y LECHE	8 PASTA INT C/VERDURA MERLUZA EN SALSA MURCIANA FRUTA Y LECHE	9 J. VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR	10 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA
13 ENSALADA DE PASTA CARNE CORDOBESA FRUTA Y LECHE	14 J. PINTAS C/VERDURAS CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA FRUTA	15 PATATAS MARINERAS TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	16 GARBANZOS C/VERDURA BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	17 CREMA DE CALABACÍN POLLO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR
20 ENSALADA CAMPERA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	21 MACARRONES C/TOMATE TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	22 LENTEJAS HORTELANAS BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA	23 MENESTRA REHOGADA HAMBURGUESA TERNERA C/PURE PATATA FRUTA Y LECHE	24 ARROZ C/TOMATE NUGGETS DE POLLO C/PATATAS CHIPS POLO HELADO



**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**  
**SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA**



# MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS



## MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a>				
Todos los menús van acompañados de pan y agua				
		1	2 MENÚ GASTRONÓMICO	3 MENÚ SOSTENIBLE
		SOPA DE AVE LACON GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	PAELLA VALENCIANA JUREL REBOZADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	PURÉ VERDURAS ECO FTE POLLO CAMPERO EMPANADO C/PATATAS YOGUR
6	7	8	9	10
PATATAS HORTELANAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA	ARROZ C/VERDURAS CARRILLADA EN SALSA FRUTA Y LECHE	PASTA INT C/VERDURA MERLUZA EN SALSA MURCIANA FRUTA Y LECHE	CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR	SOPA DE AVE ESTOF POLLO Y TERNERA FRUTA
13	14	15	16	17
PASTA C/TOMATE CARNE CORDOBESA C/VERDURA FRUTA Y LECHE	SOPA DE MENUDILLOS CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA FRUTA	PATATAS MARINERAS TORTILLA DE JAMON C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ C/VERDURAS BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR
20	21	22	23	24
ENSALADA CAMPERA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	MACARRONES C/BACON TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE PICADILLO BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA	CREMA DE CALABAZA JAMON BRASEADO C/PURE PATATA FRUTA Y LECHE	ARROZ C/TOMATE NUGGETS DE POLLO C/PATATAS CHIPS POLO HELADO



**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**

**SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA**

## MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGIA SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a>				
Todos los menús van acompañados de pan y agua				
		1	2	3 MENÚ SOSTENIBLE
		J. BLANCAS HORTELANAS LACON GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	ARROZ C/VERDURAS TERNERA EN SALSA FRUTA Y LECHE	PURÉ VERDURAS ECO FTE POLLO CAMPERO EMPANADO C/PATATAS YOGUR
6	7	8	9	10
LENTEJAS HORTELANAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA	ARROZ C/VERDURAS CARRILLADA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	PASTA INT C/VERDURA HAMBURGUESA C/ZANAH Y CALABAC FRUTA Y LECHE	J. VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
13	14	15	16	17
ENSALADA DE PASTA CARNE CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	J. PINTAS C/VERDURAS CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA FRUTA	PATATAS C/VERDURAS TORTILLA DE JAMON C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	GARBANZOS C/VERDURAS TERNERA EN SALSA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN POLLO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR
20	21	22	23	24
PATATAS C/VERDURAS CTA LOMO EN SALSA FRUTA Y LECHE	MACARRONES C/BACON TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	LENTEJAS CASERAS TERNERA EN SALSA FRUTA	MENESTRA REHOGADA JAMON BRASEADO C/PURE PATATA FRUTA Y LECHE	ARROZ C/TOMATE NUGGETS DE POLLO C/PATATAS CHIPS POLO HELADO



**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**

**SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA**