



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

		<p>6</p> <p>CREMA DE CALABACÍN POLLO PLANCHA C/PATATAS FRUTA EN ALMIBAR CREAM OF COURGETTE SOUP GRILLED CHICKEN WITH CHIPS SIRUP FRUIT</p> <p>Kcal : 629 g HC : 79 g Prot : 30,9 g Lip : 18,4</p> 	<p>7</p> <p>ARROZ C/TOMATE CTA LOMO ADOBADA C/PATATAS YOGUR TOMATOE RICE PORK LOIN WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal : 629 g HC : 79 g Prot : 30,9 g Lip : 18,4</p> 	<p>8</p> <p>LENTEJAS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA STEWED LENTILS SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 654 g HC : 72,1 g Prot : 34,8 g Lip : 20,7</p>
<p>11</p> <p>J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA EN SALSA C/PATATAS FRUTA SAUTEED FRENCH BEANS MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal : 603 g HC : 76,1 g Prot : 33,8 g Lip : 15,6</p>	<p>12</p> <p>GARBANZOS ECO C/CHORIZO MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA CHICKPEA STEW W. CHORIZO FISH FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 669 g HC : 80 g Prot : 44 g Lip : 15,3</p>	<p>13</p> <p>ENSALADA DE ESPIRALES TORTILLA ATÚN C/ENSALADA FRUTA PASTA SALAD TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 652 g HC : 95,7 g Prot : 25 g Lip : 16,4</p> 	<p>14</p> <p>PURÉ DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS FRUTA CREAM OF PUMPKIN SOUP ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal : 638 g HC : 86,3 g Prot : 36,4 g Lip : 13,6</p>	<p>15</p> <p>ARROZ A LA MILANESA COLA DE BACALAO C/TOMATE YOGUR RICE BREADED FISH FILLET WITH TOMATOE YOGHURT</p> <p>Kcal : 615 g HC : 83 g Prot : 31,3 g Lip : 13,5</p> 
<p>18</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO RAGOUT POLLO C/PATATAS FRUTA CARROT AND LEEK PURE CHICKEN IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal : 638 g HC : 81,2 g Prot : 34,9 g Lip : 16,7</p>	<p>19</p> <p>ARROZ C/TOMATE VENTRESCA EN SALSA C/VERDURA FRUTA TOMATOE RICE FISH IN SAUCE FRUIT</p> <p>Kcal : 649 g HC : 101 g Prot : 24 g Lip : 14,4</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA CAMPERA CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA POTATO SALAD HAM CROQUETTES WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 675 g HC : 73,2 g Prot : 43,6 g Lip : 19,8</p> 	<p>21</p> <p>J. BLANCAS C/VERDURAS HAMBURGUESA C/ENSALADA FRUTA WHITE BEANS STEW HAMBURGER WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 696 g HC : 79,2 g Prot : 36,8 g Lip : 23,6</p>	<p>22</p> <p>MACARRONES INT NAPOLITANA RAPE ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR NAPOLITAN PASTA FISH WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 656 g HC : 93,8 g Prot : 37,2 g Lip : 12,5</p> 
<p>25</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal : 776 g HC : 91,3 g Prot : 42,7 g Lip : 23,8</p>	<p>26</p> <p>CREMA BROCOLI MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA BROCCOLI PURE MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal : 644 g HC : 71,8 g Prot : 38,2 g Lip : 20,3</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS HORTELANAS BACALADITOS REBOZADOS C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW FISH FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 625 g HC : 80,4 g Prot : 39,9 g Lip : 12,1</p> 	<p>28</p> <p>CODITOS C/SALSA TOMATE TORTILLA CAMPERA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA PASTA NAPOLITANA OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 543 g HC : 71,2 g Prot : 29 g Lip : 13,1</p>	<p>29</p> <p>PATATAS C/CALAMAR POLLO ASADO C/ENSALADA YOGUR POTATOES STEW CHICKEN WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 603 g HC : 76,1 g Prot : 33,8 g Lip : 15,6</p> 