



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	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE TERNERA C/PATATAS FRUTA	2 J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA FRUTA	3 PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA AL HORNO C/ PUERROS Y PIMIENTOS YOGUR	4 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA			1 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE TERNERA C/PATATAS FRUTA	2 LENTEJAS CON CHORIZO CTA LOMO SALSA FRUTA	3 PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA AL HORNO C/ PUERROS Y PIMIENTOS YOGUR	4 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS FRUTA	8 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	9 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA	10 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA YOGUR	11 GARBANZOS HORTELANOS ARROZ CON TOMATE FRUTA	7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS FRUTA	8 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	9 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA	10 PURÉ DE VERDURAS ECO LOMO EN SALSA C/ENSALADA YOGUR	11 LENTEJAS HORTELANAS ARROZ CON TOMATE FRUTA	
14 CREMA ZANAHORIAS Y PUERRO TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	15 FABADA ASTURIANA PITU CALEYA C/VERDURAS FRUTA	16 MACARRONES C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	17 GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PIMIENTO C/ENSALADA FRUTA	18 ARROZ / VERDURAS HAMBURGUESA CASERA C/ ENSALADA YOGUR	14 CREMA ZANAHORIAS Y PUERRO TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	15 FABADA ASTURIANA PITU CALEYA C/VERDURAS FRUTA	16 MACARRONES C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	17 GARBANZOS ESTOFADOS FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	18 ARROZ / VERDURAS HAMBURGUESA CASERA C/ ENSALADA YOGUR	
21 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA PATATA C/ ENSALADA FRUTA	22 ESPIRALES A LA ITALIANA CINTA DE LOMO ADOBADA C/ ENSALADA FRUTA	23 PATATAS CARNICERAS MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA	24 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/ PATATAS YOGUR	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	21 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TERNERA SALSA FRUTA	22 ESPIRALES A LA ITALIANA CINTA DE LOMO ADOBADA C/ ENSALADA FRUTA	23 PATATAS CARNICERAS MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA	24 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/ PATATAS YOGUR	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	
28 ARROZ CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	29 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA PATATA C/ENSALADA FRUTA	30 BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO AL AJILLO C/ PATATAS FRUTA	31 MARMITACO CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA	 <b>SIN PRECOCINADOS</b>	28 ARROZ CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	29 LENTEJAS ESTOFADAS CTA LOMO SALSA FRUTA	30 BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO AL AJILLO C/ PATATAS FRUTA	31 MARMITACO CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA	 <b>SIN PRECOCINADOS</b>	
<b>MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA</b>					<b>MENÚ SIN CERDO</b>					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE TERNERA C/PATATAS FRUTA	2 LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA FRUTA	3 PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA AL HORNO C/ PUERROS Y PIMIENTOS YOGUR SL O SOJA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA		1 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE TERNERA C/PATATAS FRUTA	2 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA FRUTA	3 PATATAS ESTOAFADAS PALOMETA AL HORNO C/ PUERROS Y PIMIENTOS YOGUR	4 SOPA DE COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	
7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS FRUTA	8 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	9 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA	10 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA YOGUR SL O SOJA	11 LENTEJAS HORTELANAS ARROZ CON TOMATE FRUTA	7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS FRUTA	8 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	9 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA	10 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA YOGUR	11 LENTEJAS HORTELANAS ARROZ CON TOMATE FRUTA	
14 CREMA ZANAHORIAS Y PUERRO TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	15 FABADA ASTURIANA PITU CALEYA C/VERDURAS FRUTA	16 MACARRONES INT. C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	17 GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PIMIENTOS C/ENSALADA FRUTA	18 ARROZ / VERDURAS HAMBURGUESA CASERA C/ ENSALADA YOGUR SL O SOJA	14 CREMA ZANAHORIAS Y PUERRO TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	15 J. BLANCAS HORTELANAS PITU CALEYA C/VERDURAS FRUTA	16 MACARRONES INT. C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	17 GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PIMIENTOS C/ENSALADA FRUTA	18 ARROZ / VERDURAS HAMBURGUESA CASERA C/ ENSALADA YOGUR	
21 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA PATATA C/ ENSALADA FRUTA	22 ESPIRALES A LA ITALIANA CINTA DE LOMO ADOBADA C/ ENSALADA FRUTA	23 PATATAS CARNICERAS MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA	24 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/ PATATAS YOGUR SL O SOJA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	21 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA PATATA C/ ENSALADA FRUTA	22 ESPIRALES A LA ITALIANA RAGOUT POLLO C/VERDURAS FRUTA	23 PATATAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA	24 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/ PATATAS YOGUR	25 SOPA DE COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	
28 ARROZ CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	29 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA PATATA C/ENSALADA FRUTA	30 BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO AL AJILLO C/ PATATAS FRUTA	31 MARMITACO CROQUETAS DE JAMÓN O LACON A LA GALLEGA C/ENSALADA FRUTA	 <b>SIN PRECOCINADOS</b>	28 ARROZ CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	29 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA FRUTA	30 BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO AL AJILLO C/ PATATAS FRUTA	31 MARMITACO CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA FRUTA	 <b>SIN PRECOCINADOS</b>	

Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con el departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el email: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
 Este menú ha sido revisado por **Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)** Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.  
 Debido a la situación actual del mercado, este menú está sujeto a cambios, tratando de respetar la familia de procedencia. Todos los menús van acompañados de pan y agua.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE TERNERA C/PATATAS FRUTA	2 ARROZ C/VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA FRUTA	3 PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA AL HORNO C/ PUERROS Y PIMIENTOS YOGUR	4 SOPA DE AVE ESTOFADO DE CARNE FRUTA
7 CREMA CALABAZA CARRILLADA C/ PATATAS FRUTA	8 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	9 PATATAS A LA HORTELANA POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA	10 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA YOGUR	11 ARROZ C/TOMATE RAPE CON VERDURAS FRUTA
14 CREMA ZANAHORIAS Y PUERRO TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	15 PATATAS ESTOFADAS PITU CALEYA C/VERDURAS FRUTA	16 MACARRONES INT. C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	17 SOPA DE AVE TORTILLA DE PIMIENTOS C/ENSALADA FRUTA	18 ARROZ C/VERDURAS HAMBURGUESA CASERA C/ ENSALADA YOGUR
21 SOPA DE MENUDILLOS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA	22 ESPIRALES A LA ITALIANA CINTA DE LOMO ADOBADA C/ ENSALADA FRUTA	23 PATATAS CARNICERAS MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA	24 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/ PATATAS YOGUR	25 SOPA DE AVE ESTOFADO DE CARNE FRUTA
28 ARROZ CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	29 SOPA DE MENUDILLOS TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA FRUTA	30 BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO AL AJILLO C/ PATATAS FRUTA	31 MARMITACO CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA	 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE TERNERA C/PATATAS FRUTA	2 LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA FRUTA	3 PATATAS CON COSTILLAS POLLO PLANCHA C/VERDURAS YOGUR	4 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS FRUTA	8 CODITOS A LA NAPOLITANA HAMB TERNERA C/ENSALADA FRUTA	9 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA	10 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE PATATA C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA YOGUR	11 LENTEJAS HORTELANAS ARROZ CON TOMATE FRUTA
14 CREMA ZANAHORIAS Y PUERRO TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA	15 FABADA ASTURIANA PITU CALEYA C/VERDURAS FRUTA	16 MACARRONES INT. C/ TOMATE CTA LOMO SALSA FRUTA	17 GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PIMIENTOS C/ENSALADA FRUTA	18 ARROZ / VERDURAS HAMBURGUESA CASERA C/ ENSALADA YOGUR
21 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA PATATA C/ ENSALADA FRUTA	22 ESPIRALES A LA ITALIANA CINTA DE LOMO ADOBADA C/ ENSALADA FRUTA	23 PATATAS CARNICERAS HAMBURG TERNERA C/VERDURAS FRUTA	24 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/ PATATAS YOGUR	25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
28 ARROZ CON TOMATE TERNERA SALSA FRUTA	29 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA PATATA C/ENSALADA FRUTA	30 BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO AL AJILLO C/ PATATAS FRUTA	31 PATATAS C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA	 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS