

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 10.OCTUBRE

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
 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS		1 GARBANZOS C/VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR	3 MENÚ GASTRONÓMICO	 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS		1 LENTEJAS CON CHORIZO TERNERA SALSA C/ ENSALADA FRUTA	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR	3 MENÚ GASTRONÓMICO
6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO C/ PATATAS FRUTA	7 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	8 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA	9 PATATAS CHORICERAS BACALAO C/TOMATE YOGUR	10 DÍA DE LA HISPANIDAD FRÍJOLE NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA	6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO C/ PATATAS FRUTA	7 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	8 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS ECO POLLO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	9 PATATAS CHORICERAS BACALAO C/TOMATE YOGUR	10 DÍA DE LA HISPANIDAD FRÍJOLE NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	15 MACARRONES C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN TORTILLA DE PIMIENTOS C/ENSALADA YOGUR	13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	15 MACARRONES C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS YOGUR
20 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS LIMANDA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA	22 PATATAS CARNICERAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. FRUTA.	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR	20 LENTEJAS HORTELANAS LIMANDA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA LOMO SALSA FRUTA	22 PATATAS CARNICERAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. FRUTA.	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR
27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATA FRUTA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA YOGUR	27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATA FRUTA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TERNERA EN SALSA FRUTA	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA YOGUR
MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA					MENÚ SIN CERDO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS		1 LENTEJAS CASERAS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	3 MENÚ GASTRONÓMICO	 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS		1 LENTEJAS HORTELANAS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR	3 MENÚ GASTRONÓMICO
6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO C/ PATATAS FRUTA SL O SOJA	7 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA SL O SOJA	8 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA SL O SOJA	9 PATATAS CHORICERAS BACALAO C/TOMATE YOGUR SL O SOJA	10 DÍA DE LA HISPANIDAD FRÍJOLE NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA	6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ PATATAS FRUTA	7 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	8 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA	9 PATATAS CON VERDURAS BACALAO C/TOMATE YOGUR	10 DÍA DE LA HISPANIDAD FRÍJOLE NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA SL O SOJA	15 MACARRONES INT. C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA SL O SOJA	16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	15 MACARRONES INT. C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	16 SOPA DE COCIDO POLLO COCIDO POLLO FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA YOGUR
20 LENTEJAS HORTELANAS LIMANDA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE CALABACÍN C/ ENSALADA FRUTA SL O SOJA	22 PATATAS CARNICERAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA SL O SOJA	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. FRUTA SL O SOJA	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR SL O SOJA	20 LENTEJAS HORTELANAS LIMANDA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE CALABACÍN C/ ENSALADA FRUTA	22 PATATAS CON VERDURAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. FRUTA.	24 ARROZ / VERDURAS TERNERA EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATA FRUTA SL O SOJA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA SL O SOJA	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE JAMÓN O HAMBURGUESA TERNERA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATA FRUTA	28 SOPA DE COCIDO POLLO COCIDO POLLO FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA YOGUR

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
 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. To dos los menús van acompañados de pan y agua.

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 10. OCTUBRE

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS		1 SOPA DE MENUDILLOS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR	3 MENÚ GASTRONÓMICO
6 CREMA DE CALABAZA CINTA DE LOMO C/ PATATAS FRUTA	7 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	8 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA	9 PATATAS CHORICERAS BACALAO C/TOMATE YOGUR	10 DÍA DE LA HISPANIDAD SOPA DE AVE POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPINÓN FRUTA
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	15 MACARRONES C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA	16 SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO TERNERA FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA YOGUR
20 SOPA MENUDILLOS LIMANDA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA	22 PATATAS CARNICERAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. FRUTA.	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR
27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATA FRUTA	28 SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO TERNERA FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA	30 ARROZ C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA YOGUR
MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGINIA SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS		1 LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA	2 PATATAS C/VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR	3 MENÚ GASTRONÓMICO
6 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO C/ PATATAS FRUTA	7 CODITOS A LA NAPOLITANA TERNERA SALSA FRUTA	8 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA PATATA C/HUEVO CAMP ENSALADA FRUTA	9 PATATAS CHORICERAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR	10 DÍA DE LA HISPANIDAD FRIJOLE NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPINÓN FRUTA
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	15 MACARRONES INT. C/TOMATE LOMO SALSA C/VERDURAS FRUTA	16 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	17 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA
20 LENTEJAS HORTELANAS POLLO PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE CALABACÍN C/ ENSALADA FRUTA SL O SOJA	22 PATATAS CARNICERAS HAMBURGUESA DE TERNERA C/ VERDURAS FRUTA	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS FRUTA.	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR
27 BROCOLI REHOGADO LOMO EN SALSA C/PATATA FRUTA	28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	31 PATATAS C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA YOGUR

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
Este menú ha sido revisado por Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088), Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.