



TRANSPORTADA

## OCTUBRE

| LUNES |                                                                   | MARTES |                                                                         | 1  | MIÉRCOLES                                                                  | 2  | JUEVES                                                                               | 3  | VIERNES                                                            |
|-------|-------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                   |        |                                                                         |    | SOPA MENUDILLOS S/G S/H<br>TORTILLA ENV.                                   |    | PATATAS C/VERDURAS<br>POLLO ASADO                                                    |    | ARROZ C/VERDURAS<br>LACON A LA PLANCHA<br>GUARNIC BROCOLI SALTEADO |
|       |                                                                   |        |                                                                         |    | FRUTA                                                                      |    | ENSALADA<br>FRUTA                                                                    |    | YOGUR                                                              |
| 6     | LUNES                                                             | 7      | MARTES                                                                  | 8  | MIÉRCOLES                                                                  | 9  | JUEVES                                                                               | 10 | VIERNES                                                            |
|       | CREMA CALABAZA<br>CTA LOMO ADOBADA SALSAS                         |        | CODITOS BLANCOS<br>SALSA TOMATE PASTA<br>TERNERA SALSAS                 |    | PURE VERDURAS ECO<br>TORTILLA PATATA C/H.CAMPERO<br>ENSALADA               |    | PATATAS RIOJANAS<br>HAMB TERNERA S/G S/H C/ZANAH Y<br>CALABAC                        |    | SOPA AVE C/FIDEOS S/H S/G<br>POLLO A LA CUBANA C/CHAMPIÑON         |
|       | GUARNICION DE PATATAS<br>FRUTA                                    |        | FRUTA                                                                   |    | FRUTA                                                                      |    | FRUTA                                                                                |    | YOGUR                                                              |
| 13    | LUNES                                                             | 14     | MARTES                                                                  | 15 | MIÉRCOLES                                                                  | 16 | JUEVES                                                                               | 17 | VIERNES                                                            |
|       |                                                                   |        | ARROZ BLANCO<br>SALSA TOMATE<br>ALBOND TERNERA SALSAS S/H S/G           |    | MACARRONES BLANCOS S/G S/H<br>SALSA TOMATE PASTA<br>CTA LOMO FRESCA SALSAS |    | SOPA AVE C/FIDEOS S/H S/G<br>ESTOFADO POLLO Y TERNERA                                |    | CREMA ZANAHORIA Y PUERRO<br>TORTILLA PATATA<br>ENSALADA            |
|       |                                                                   |        | FRUTA                                                                   |    | FRUTA                                                                      |    | FRUTA                                                                                |    | YOGUR                                                              |
| 20    | LUNES                                                             | 21     | MARTES                                                                  | 22 | MIÉRCOLES                                                                  | 23 | JUEVES                                                                               | 24 | VIERNES                                                            |
|       | SOPA MENUDILLOS S/G S/H<br>FTE POLLO PLANCHA<br>ENSALADA<br>FRUTA |        | ESPIRALES BLANCAS<br>SALSA TOMATE PASTA<br>TORTILLA PATATAS<br>ENSALADA |    | PATATAS CARNICERAS<br>HAMB TERNERA S/G S/H C/ZANAH Y<br>CALABAC<br>FRUTA   |    | CREMA DE PUERROS<br>JAMONCITOS POLLO FINAS HIERBAS<br>GUARNICION DE PATATAS<br>FRUTA |    | ARROZ C/VERDURAS<br>JAMON BRASEADO<br>ENSALADA                     |
|       |                                                                   |        | FRUTA                                                                   |    |                                                                            |    |                                                                                      |    | YOGUR                                                              |
| 27    | LUNES                                                             | 28     | MARTES                                                                  | 29 | MIÉRCOLES                                                                  | 30 | JUEVES                                                                               | 31 | VIERNES                                                            |
|       | BROCOLI REHOGADO<br>CTA LOMO FR SALSAS C/PAT S/PIME               |        | SOPA AVE C/FIDEOS S/H S/G<br>ESTOFADO POLLO Y TERNERA                   |    | MACARRONES BLANCOS<br>SALSA TOMATE PASTA<br>RAGOUT POLLO C/VERDURAS        |    | ARROZ C/VERDURAS<br>TORTILLA PATATA<br>ENSALADA<br>FRUTA                             |    | PATATAS C/VERDURAS<br>CROQUETAS DE JAMON SERRANO<br>FRUTA          |
|       | FRUTA                                                             |        | FRUTA                                                                   |    | FRUTA                                                                      |    |                                                                                      |    |                                                                    |

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o alérgenos, podrán ponerse en contacto en el email:  
[nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA