

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 01.ENERO

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 FESTIVO 01	VIERNES 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES FESTIVO 01	VIERNES 2
	 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS				 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS				
5	FESTIVO 6	7	8 ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	9 J. PINTAS C/VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA C/MENESTRA FRUTA	5	FESTIVO 6	7	8 ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	9 LENTEJAS CASERAS MERLUZA A LA ROMANA C/MENESTRA FRUTA
12 PURÉ DE BRÓCOLI ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS FRUTA	13 J. BLANCAS ESTOFADAS BOQUERONES ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	14 ARROZ MILANESA TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	15 MACARR. NAPOLITANA LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR	16 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	12 PURÉ DE BRÓCOLI ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS FRUTA	13 J. BLANCAS ESTOFADAS BOQUERONES ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	14 ARROZ MILANESA TERNERA SALSA C/ENSALADA FRUTA	15 MACARR. NAPOLITANA LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR	16 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
19 J. BLANCAS C/VERDURAS VENTRESCA MERLUZA SALSA FRUTA	20 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA	21 PATATAS MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑON FRUTA	22 J. PINTAS C/VERDURAS ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	23 CODITOS BOLOÑESA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR	19 LENTEJAS C/ARROZ INT VENTRESCA MERLUZA SALSA FRUTA	20 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA	21 PATATAS MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑON FRUTA	22 J. PINTAS C/VERDURAS ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	23 CODITOS BOLOÑESA LACON A LA PLANCHA C/ENSALADA YOGUR
26 ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	28 CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS FRUTA	29 ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA DE CALABACIN C/ENSALADA YOGUR	30 J. BLANCAS C/CHORIZO RAPE EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA	26 ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	28 CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS FRUTA	29 ESPIRALES C/TOMATE HAMB. TERNERA C/ENSALADA YOGUR	30 J. BLANCAS C/CHORIZO RAPE EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA
MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA. PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA					MENÚ SIN CERDO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES FESTIVO 01	VIERNES 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES FESTIVO 01	VIERNES 2
	 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS				 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS				
5	FESTIVO 6	7	8 ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	9 LENTEJAS CASERAS MERLUZA A LA ROMANA C/MENESTRA FRUTA	5	FESTIVO 6	7	8 ARROZ CON TOMATE RAG. POLLO AJILLO C/VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	9 LENTEJAS C/VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA C/MENESTRA FRUTA
12 PURÉ DE BRÓCOLI ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS FRUTA	13 J. BLANCAS ESTOFADAS BOQUERONES ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	14 ARROZ MILANESA TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	15 MACARR. INT NAPOLITANA LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR S/L O SOJA	16 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	12 PURÉ DE BRÓCOLI ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS FRUTA	13 J. BLANCAS ESTOFADAS BOQUERONES ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	14 ARROZ C/VERDURAS TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	15 MACARR. INT NAPOLITANA LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR	16 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA
19 LENTEJAS C/ARROZ INT VENTRESCA MERLUZA SALSA FRUTA	20 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA	21 PATATAS MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑON FRUTA	22 J. PINTAS C/VERDURAS ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	23 CODITOS BOLOÑESA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR S/L O SOJA	19 LENTEJAS C/ARROZ INT VENTRESCA MERLUZA SALSA FRUTA	20 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO H. TERNERA C/PATATAS FRUTA	21 PATATAS MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑON FRUTA	22 J. PINTAS C/VERDURAS ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	23 CODITOS BOLOÑESA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR
26 ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS JAMÓN O FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	28 CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS FRUTA	29 ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA DE CALABACIN C/ENSALADA YOGUR S/L O SOJA	30 J. BLANCAS C/CHORIZO RAPE EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA	26 ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA FRUTA	27 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	28 CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS FRUTA	29 ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA DE CALABACIN C/ENSALADA YOGUR	30 J. BLANCAS C/VERDURA RAPE EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA

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 01.ENERO

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS		FESTIVO 01	2
5	FESTIVO 6	7	8	9
			ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	SOPA DE AVE MERLUZA A LA ROMANA C/ZANAHORIA FRUTA
12	13	14	15	16
PURÉ DE BRÓCOLI ALBONDIGAS TERNERA C/PATATAS FRUTA	PATATAS C/VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA	ARROZ C/VERDURAS TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	MACARR. NAPOLITANA LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR	SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO Y TERNERA FRUTA
19	20	21	22	23
ARROZ C/VERDURAS VENTRESCA MERLUZA SALSA FRUTA	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA	PATATAS MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑON FRUTA	SOPA DE MENUDILLOS ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	CODITOS BOLOÑESA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR
26	27	28	29	30
ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO Y TERNERA FRUTA	CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS FRUTA	ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA DE CALABACIN C/ENSALADA YOGUR	PATATAS C/VERDURAS RAPE EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS		FESTIVO 01	2
5	FESTIVO 6	7	8	9
			ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR	LENTEJAS CASERAS HAMB. TERNERA C/MENESTRA FRUTA
12	13	14	15	16
PURÉ DE BRÓCOLI ALBONDIGAS POLLO C/PATATA FRUTA	J. BLANCAS ESTOFADAS LOMO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	ARROZ MILANESA TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	MACARR. INT NAPOLITANA RAGOUT POLLO C/VERDURAS YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS C/ARROZ INT POLLO AL AJILLO FRUTA	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA	PATATAS HORTELANAS FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑON FRUTA	J. PINTAS C/VERDURAS TERNERA SALSA C/ENSALADA FRUTA	CODITOS BOLOÑESA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR
26	27	28	29	30
ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS FRUTA	ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA DE CALABACIN C/ENSALADA YOGUR	J. BLANCAS C/CHORIZO LOMO EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA

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.