

## MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 02.FEBRERO

| 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                                                            |
| 2<br>J. VERDES REHOGADAS<br>JAMON BRASEADO<br>C/PATATAS<br>FRUTA                                  | 3<br>MACARRONES C/TOMATE<br>LIMANDA ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA     | 4<br>J.BLANCAS C/VERDURA<br>TORTILLA PATATA CAMPERA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA    | 5<br>ARROZ C/TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA                      | 6<br>CREMA CALABAZA<br>ALBÓNDIGAS DE POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR             | 2<br>J. VERDES REHOGADAS<br>JAMON BRASEADO<br>C/PATATAS<br>FRUTA            | 3<br>MACARRONES C/TOMATE<br>LIMANDA ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA     | 4<br>LENTEJAS ECO C/VERDURA<br>LACON PLANCHA C/ENSALADA<br>FRUTA              | 5<br>ARROZ C/TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA            | 6<br>CREMA CALABAZA<br>ALBÓNDIGAS DE POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR   |
| 9<br>PATATAS CARNICERAS<br>ABADEJO C/TOMATE Y<br>ENSALADA<br>FRUTA                                | 10<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA                      | 11<br>PANACHÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO C/PATATAS<br>FRUTA                   | 12<br>J. BLANCAS ESTOFADAS<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA              | 13<br>ARROZ C/TOMATE<br>RAPE A LA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR            | 9<br>PATATAS CARNICERAS<br>ABADEJO C/TOMATE Y<br>ENSALADA<br>FRUTA          | 10<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA                      | 11<br>PANACHÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO C/PATATAS<br>FRUTA                   | 12<br>J. BLANCAS ESTOFADAS<br>HAMB. TERNERA C/ENSALADA<br>FRUTA           | 13<br>ARROZ C/TOMATE<br>RAPE A LA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR  |
| 16<br>CREMA CALABACIN<br>CTA LOMO SALSA C/PATATAS<br>FRUTA                                        | 17<br>PAELLA MIXTA<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA       | 18<br>GARBANZOS C/VERDURA<br>CROQUETAS DE ATÚN<br>C/ENSALADA<br>FRUTA         | 19<br>ESPIRALES C/BACON<br>MERLUZA SALSA MURCIANA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR            | 20<br>J. PINTAS C/ARROZ INT<br>POLLO SALSA C/CHAMPIÑÓN<br>FRUTA              | 16<br>CREMA CALABACIN<br>CTA LOMO SALSA C/PATATAS<br>FRUTA                  | 17<br>PAELLA MIXTA<br>FILETE POLLO PLANCHA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA     | 18<br>LENTEJAS HORTELANAS<br>CROQUETAS DE ATÚN<br>C/ENSALADA<br>FRUTA         | 19<br>ESPIRALES C/BACON<br>MERLUZA SALSA MURCIANA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR  | 20<br>J. PINTAS C/ARROZ INT<br>POLLO SALSA C/CHAMPIÑÓN<br>FRUTA    |
| 23<br>ARROZ MURCIANO<br>BOQUERONES FRITOS<br>C/ENSALADA<br>FRUTA                                  | 24<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA                      | 25<br>PURE BRÓCOLI<br>RAGOUT POLLO C/PATATAS<br>FRUTA                         | 26<br>J. BLANCAS HORTELANAS<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA            | 27<br>PATATAS RIOJANA<br>PESCADILLA SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR             | 23<br>ARROZ MURCIANO<br>BOQUERONES FRITOS<br>C/ENSALADA<br>FRUTA            | 24<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA                      | 25<br>PURE BRÓCOLI<br>RAGOUT POLLO C/PATATAS<br>FRUTA                         | 26<br>J. BLANCAS HORTELANAS<br>TERNERA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA    | 27<br>PATATAS RIOJANA<br>PESCADILLA SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR   |
| COCINA TRADICIONAL<br>SIN PRECOCINADOS                                                            |                                                                       |                                                                               |                                                                                     |                                                                              | COCINA TRADICIONAL<br>SIN PRECOCINADOS                                      |                                                                       |                                                                               |                                                                           |                                                                    |
| MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA. MENÚ SIN PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA |                                                                       |                                                                               |                                                                                     |                                                                              | MENÚ SIN CERDO                                                              |                                                                       |                                                                               |                                                                           |                                                                    |
| LUNES                                                                                             | MARTES                                                                | MIÉRCOLES                                                                     | JUEVES                                                                              | VIERNES                                                                      | LUNES                                                                       | MARTES                                                                | MIÉRCOLES                                                                     | JUEVES                                                                    | VIERNES                                                            |
| 2<br>J. VERDES REHOGADAS<br>JAMON BRASEADO<br>C/PATATAS<br>FRUTA                                  | 3<br>MACARRONES INT C/TOMATE<br>LIMANDA ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 4<br>LENTEJAS ECO C/VERDURA<br>TORTILLA PATATA CAMPERA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 5<br>ARROZ C/TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA                      | 6<br>CREMA CALABAZA<br>ALBÓNDIGAS DE POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR S/L O SOJA  | 2<br>J. VERDES REHOGADAS<br>POLLO A LA PLANCHA<br>C/PATATAS<br>FRUTA        | 3<br>MACARRONES INT C/TOMATE<br>LIMANDA ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 4<br>LENTEJAS ECO C/VERDURA<br>TORTILLA PATATA CAMPERA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 5<br>ARROZ C/TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA            | 6<br>CREMA CALABAZA<br>ALBÓNDIGAS DE POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR   |
| 9<br>PATATAS CARNICERAS<br>ABADEJO C/TOMATE Y<br>ENSALADA<br>FRUTA                                | 10<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA                      | 11<br>PANACHÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO C/PATATAS<br>FRUTA                   | 12<br>J. BLANCAS ESTOFADAS<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA              | 13<br>ARROZ C/TOMATE<br>RAPE A LA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR S/L O SOJA | 9<br>PATATAS C/VERDURA<br>ABADEJO C/TOMATE Y<br>ENSALADA<br>FRUTA           | 10<br>SOPA COCIDO DE POLLO<br>COCIDO DE POLLO<br>FRUTA                | 11<br>PANACHÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO C/PATATAS<br>FRUTA                   | 12<br>J. BLANCAS ESTOFADAS<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA    | 13<br>ARROZ C/TOMATE<br>RAPE A LA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR  |
| 16<br>CREMA CALABACIN<br>CTA LOMO SALSA C/PATATAS<br>FRUTA                                        | 17<br>PAELLA MIXTA<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA       | 18<br>LENTEJAS HORTELANAS<br>CROQUETAS DE ATÚN O LACON<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | 19<br>ESPIRALES C/BACON<br>MERLUZA SALSA MURCIANA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR S/L O SOJA | 20<br>J. PINTAS C/ARROZ INT<br>POLLO SALSA C/CHAMPIÑÓN<br>FRUTA              | 16<br>CREMA CALABACIN<br>TERNERA SALSA C/PATATAS<br>FRUTA                   | 17<br>PAELLA MIXTA<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA       | 18<br>LENTEJAS HORTELANAS<br>CROQUETAS DE ATÚN<br>C/ENSALADA<br>FRUTA         | 19<br>ESPIRALES C/TOMATE<br>MERLUZA SALSA MURCIANA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 20<br>J. PINTAS C/ARROZ INT<br>POLLO SALSA C/CHAMPIÑÓN<br>FRUTA    |
| 23<br>ARROZ MURCIANO<br>BOQUERONES FRITOS<br>C/ENSALADA<br>FRUTA                                  | 24<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA                      | 25<br>PURE BRÓCOLI<br>RAGOUT POLLO C/PATATAS<br>FRUTA                         | 26<br>J. BLANCAS HORTELANAS<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA            | 27<br>PATATAS RIOJANA<br>PESCADILLA SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR S/L O SOJA  | 23<br>ARROZ MURCIANO<br>BOQUERONES FRITOS<br>C/ENSALADA<br>FRUTA            | 24<br>SOPA COCIDO DE POLLO<br>COCIDO DE POLLO<br>FRUTA                | 25<br>PURE BRÓCOLI<br>RAGOUT POLLO C/PATATAS<br>FRUTA                         | 26<br>J. BLANCAS HORTELANAS<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA  | 27<br>PATATAS C/VERDURA<br>PESCADILLA SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR |
| COCINA TRADICIONAL<br>SIN PRECOCINADOS                                                            |                                                                       |                                                                               |                                                                                     |                                                                              | COCINA TRADICIONAL<br>SIN PRECOCINADOS                                      |                                                                       |                                                                               |                                                                           |                                                                    |

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 **Cristina Collado** (Nº colegiada MAD00218) **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 02.FEBRERO

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

| LUNES<br>2                                                    | MARTES<br>3                                                  | MIÉRCOLES<br>4                                                    | JUEVES<br>5                                                         | VIERNES<br>6                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CREMA ZANAH Y PUERRO<br>JAMON BRASEADO<br>C/PATATAS<br>FRUTA  | MACARRONES C/TOMATE<br>LIMANDA ROMANA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | SOPA MENUDILLOS<br>TORTILLA PATATA CAMPERA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | ARROZ C/TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA           | CREMA CALABAZA<br>ALBÓNDIGAS TERNERA<br>C/PATATAS<br>YOGUR                                                               |
| PATATAS CARNICERAS<br>ABADEJO C/TOMATE Y<br>ENSALADA<br>FRUTA | SOPA DE AVE<br>ESTOF. POLLO Y TERNERA<br>FRUTA               | PURÉ VERDURAS<br>POLLO ASADO C/PATATAS<br>FRUTA                   | SOPA PICADILLO<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA          | ARROZ C/TOMATE<br>RAPE A LA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR                                                              |
| CREMA CALABACIN<br>CTA LOMO SALSA C/PATATAS<br>FRUTA          | PAELLA MIXTA<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA    | PATATAS HORTELANAS<br>CROQUETAS DE ATÚN<br>C/ENSALADA<br>FRUTA    | ESPIRALES C/TOMATE<br>MERLUZA SALSA MURCIANA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | SOPA MENUDILLOS<br>POLLO SALSA C/CHAMPIÑÓN<br>FRUTA                                                                      |
| ARROZ MURCIANO<br>BOQUERONES FRITOS<br>C/ENSALADA<br>FRUTA    | SOPA DE AVE<br>ESTOF. POLLO Y TERNERA<br>FRUTA               | PURE BRÓCOLI<br>RAGOUT POLLO C/PATATAS<br>FRUTA                   | CREMA PARMENTIER<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA       | PATATAS RIOJANA<br>PESCADILLA SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR                                                               |
|                                                               |                                                              |                                                                   |                                                                     |  COCINA TRADICIONAL<br>SIN PRECOCINADOS |

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

| LUNES<br>2                                                  | MARTES<br>3                                                  | MIÉRCOLES<br>4                                                           | JUEVES<br>5                                                        | VIERNES<br>6                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| J. VERDES REHOGADAS<br>JAMON BRASEADO<br>C/PATATAS<br>FRUTA | MACARRONES INT<br>C/TOMATE<br>TERNERA SALSA<br>C/ENSALADA    | LENTEJAS ECO C/VERDURA<br>TORTILLA PATATA CAMPERA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | ARROZ C/TOMATE<br>RAGOUT POLLO SALSA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA        | CREMA CALABAZA<br>ALBÓNDIGAS DE POLLO<br>C/PATATAS<br>YOGUR                                                                |
| PATATAS CARNICERAS<br>TERNERA SALSA C/ENSALADA<br>FRUTA     | SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA                   | PANACHÉ DE VERDURAS<br>POLLO ASADO C/PATATAS<br>FRUTA                    | J. BLANCAS ESTOFADAS<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA   | ARROZ C/TOMATE<br>LOMO EN SALSA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR                                                                     |
| CREMA CALABACIN<br>CTA LOMO SALSA C/PATATAS<br>FRUTA        | ARROZ C/VERDURA<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | LENTEJAS HORTELANAS<br>CROQUETAS DE POLLO<br>C/ENSALADA<br>FRUTA         | ESPIRALES C/BACON<br>HAMB. TERNERA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR          | J. PINTAS C/ARROZ INT<br>POLLO SALSA C/CHAMPIÑÓN<br>FRUTA                                                                  |
| ARROZ MURCIANO<br>CTA LOMO FRESCA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA    | SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA                   | PURE BRÓCOLI<br>RAGOUT POLLO C/PATATAS<br>FRUTA                          | J. BLANCAS HORTELANAS<br>TORTILLA DE PATATA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA | PATATAS RIOJANA<br>FTE POLLO PLANCHA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR                                                                |
|                                                             |                                                              |                                                                          |                                                                    |  COCINA TRADICIONAL<br>SIN PRECOCINADOS |

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 **Cristina Collado** (Nº colegiada MAD00218) **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.