

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 03. MARZO

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 PURÉ DE VERDURAS CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA	3 J. BLANCAS C/ VERDURAS MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA	5 CODITOS A LA ITALIANA LIMANDA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR	6 J. PINTAS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	2 PURÉ DE VERDURAS CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA	3 LENTEJAS A LA HORTELANA MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA	5 CODITOS A LA ITALIANA LIMANDA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR	6 J. PINTAS C/VERDURAS FTE POLLO PLANCH C/ENSALADA FRUTA
9 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA FRUTA	12 J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	13 PATATAS C/VERDURAS ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA YOGUR	9 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA FRUTA	12 J. BLANCAS C/VERDURAS TERNERA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	13 PATATAS C/VERDURAS ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA YOGUR
16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA	17 GARBANZOS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	18 GUISANTES CON JAMÓN RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA	19 J. PINTAS C/VERDURAS BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES A LA ITALIANA CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR	16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA	17 GARBANZOS C/VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA C/ENSALADA FRUTA	18 GUISANTES CON JAMÓN RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA	19 LENTEJAS C/ARROZ INTEG BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES A LA ITALIANA CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR
23 J. BLANCAS ECO HORTELANAS TORTILLA BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	25 ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	26 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA		23 J. BLANCAS ECO HORTELANAS TERNERA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	24 PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	25 ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	26 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	
			 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCCINADOS					 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCCINADOS	
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 PURÉ DE VERDURAS CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA	3 LENTEJAS A LA HORTELANA MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA	5 FIDEUA DE VERDURAS LIMANDA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR SL O SOJA	6 J. PINTAS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	2 PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA C/PATATAS FRUTA	3 LENTEJAS A LA HORTELANA MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA	5 FIDEUA DE VERDURAS LIMANDA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR	6 J. PINTAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA
9 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA FRUTA	12 J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	13 PATATAS C/VERDURAS ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA YOGUR SL O SOJA	9 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	10 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	11 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA FRUTA	12 J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	13 PATATAS C/VERDURAS ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA YOGUR
16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA	17 GARBANZOS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	18 GUISANTES CON JAMÓN RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA	19 LENTEJAS C/ARROZ INTEG BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES INT A LA ITALIANA CROQUETAS DE ATÚN O LOMO SALSA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA FTE POLLO PLANCH C/PATATAS FRUTA	17 GARBANZOS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	18 GUISANTES REHOGADOS RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA	19 LENTEJAS C/ARROZ INTEG BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES INT A LA ITALIANA CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR
23 J. BLANCAS ECO HORTELANAS TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	25 ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA		23 J. BLANCAS ECO HORTELANAS TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	25 ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	26 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	
			 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCCINADOS					 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCCINADOS	

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 **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 03.MARZO

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PURÉ DE VERDURAS CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA	PATATAS C/ VERDURAS MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA	CODITOS A LA ITALIANA LIMANDA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR	SOPA MENUDILLOS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA
9	10	11	12	13
ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE AVE ESTOF.POLLO Y TERNERA FRUTA	CREMA CALABACÍN ALBONDIGAS DE TERNERA C/PATATA FRUTA	SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	PATATAS C/VERDURAS ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA YOGUR
16	17	18	19	20
CREMA DE PUERROS Y CALABAZA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA	ARROZ C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	PURÉ DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA	SOPA DE AVE BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	MACARRONES A LA ITALIANA CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR
23	24	25	26	
CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	SOPA DE AVE ESTOF.POLLO Y TERNERA FRUTA	



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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PURÉ DE VERDURAS CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA	LENTEJAS A LA HORTELANA LACÓN PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA	FIDEUA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA C/ ENSALADA YOGUR	J. PINTAS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA
9	10	11	12	13
ARROZ C/POLLO Y VERDURAS LOMO SALSA C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA FRUTA	J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	PATATAS C/VERDURAS RAGOUT DE POLLO SALSA CON PIMI Y ENSALADA YOGUR
16	17	18	19	20
CREMA DE PUERROS Y CALABAZA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA	GARBANZOS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA	LENTEJAS C/ARROZ INTEG LACÓN PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA	MACARRONES INT A LA ITALIANA CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA YOGUR
23	24	25	26	
J. BLANCAS ECO HORTELANAS TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA	ARROZ CON VERDURAS LOMO SALSA C/ENSALADA YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO 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 **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.