

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 11.NOVEMBRE

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
FESTIVO	J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	ARROZ CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	J. BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES NAPOLITANA VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA YOGUR	FESTIVO	J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	ARROZ CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	J. BLANCAS CON CHORIZO LOMO EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES NAPOLITANA VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA YOGUR
J. PINTAS HORTELANAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA FRUTA	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	PATATAS ESTOFADAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	LENTEJAS HORTELANAS POLLO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA FRUTA	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	PATATAS ESTOFADAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA
PATATAS CON MAGRO LIRIO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	J. PINTAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON BACON SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS ESTOFADO DE SOJA CON VERDURAS FRUTA	CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO YOGUR	PATATAS CON MAGRO LIRIO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	J. PINTAS ESTOFADAS HAMB TERNERA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON BACON SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	ARROZ C/VERDURAS ASADAS ESTOFADO DE SOJA CON VERDURAS FRUTA	CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO YOGUR
JUDIAS BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA PATATA C/HUEVO CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	PATATAS C/CHORIZO CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR	LENTEJAS ECO C/VERDURAS TERNERA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	PATATAS C/CHORIZO CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR
PURE DE BROCOLI FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS	PURE DE BROCOLI FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				 COCINA TRADICIONAL 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
FESTIVO	J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS COCIDA FRUTA SL O SOJA	ARROZ CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA SL O SOJA	J. BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES INT NAPOLITANA VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA YOGUR SL O SOJA	FESTIVO	J. VERDES REHOGADAS TERNERA SALSA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	ARROZ CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	J. BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES INT NAPOLITANA VENTRESCA EN SALSA C/PATATAS Y ENSALADA YOGUR
LENTEJAS HORTELANAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA FRUTA SL O SOJA	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA SL O SOJA	PATATAS ESTOFADAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA	LENTEJAS HORTELANAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA FRUTA	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	PATATAS ESTOFADAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA
PATATAS CON MAGRO LIRIO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA SL O SOJA	J. PINTAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES INT CON BACON SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA SL O SOJA	ARROZ TRES DELICIAS ESTOFADO DE SOJA CON VERDURAS FRUTA	CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO YOGUR SL O SOJA	PATATAS HORTELANAS LIRIO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	J. PINTAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES INT CON TOMATE SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS ESTOFADO DE SOJA CON VERDURAS FRUTA	CREMA DE CALABACIN RAGOUT POLLO SALSA C/PATATAS AL HORNO YOGUR
LENTEJAS ECO C/VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA SL O SOJA	PATATAS C/CHORIZO CROQUETAS DE ATÚN O HAMB TERNERA C/ENSALADA FRUTA SL O SOJA	SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA	ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	LENTEJAS ECO C/VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	PATATAS C/VERDURAS CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR
PURE DE BROCOLI FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA SL O SOJA				 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS	PURE DE BROCOLI FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				 COCINA TRADICIONAL 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
 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 11.NOVEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	CREMA CALABAZA CARRILLADA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	ARROZ CON TOMATE BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA AVE TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES NAPOLITANA VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA YOGUR
9	10	11	12	13
ESPIRALES C/A Y OREGANO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA FRUTA	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	PATATAS ESTOFADAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	SOPA DE MENUDILLOS ESTOF POLLO Y TERNERA FRUTA
16	17	18	19	20
PATATAS CON MAGRO LIRIO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	SOPA AVE TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES CON TOMATE SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	ARROZ C/VERDURAS ASADAS TERNERA SALSA FRUTA	CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO YOGUR
23	24	25	26	27
CODITOS C/ACEITE Y OREGANO TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	PURE VERDURAS FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	PATATAS C/CHORIZO CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE MENUDILLOS ESTOF POLLO Y TERNERA FRUTA	ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR
30				
PURE DE BROCOLI FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCCINADOS
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	ARROZ CON TOMATE FTE POLLO A LA PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	J. BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES INT NAPOLITANA HAMB TERNERA C/ENSALADA YOGUR
9	10	11	12	13
LENTEJAS HORTELANAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	ARROZ MURCIANO CTA LOMO EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	PATATAS ESTOFADAS TERNERA SALSA YOGUR	SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA
16	17	18	19	20
PATATAS CON MAGRO POLLO A LA PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	J. PINTAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	MACARRONES INT CON BACON LACON A LA PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS ESTOFADO DE SOJA CON VERDURAS FRUTA	CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO YOGUR
23	24	25	26	27
LENTEJAS ECO C/VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	PATATAS C/CHORIZO CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA	ARROZ C/TOMATE RAGOUT POLLO C/ZANAH CHAMP YOGUR
30				
PURE DE BROCOLI FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				 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.