



COMEDORES
Blanco

F. DEL PALOMAR

MENÚ OCTUBRE 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
FRUTA EN ALMÍBAR

Kcal :
694
g HC :
103
g Prot :
23,7
g Lip :
19

2

PURÉ DE VERDURAS
FTE DE POLLO CON PATATAS
YOGUR

Kcal :
596
g HC :
80,2
g Prot :
33
g Lip :
13,1

3

LENTEJAS HORTELANAS
PALOMETA ANDALUZA CON
ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

Kcal :
625
g HC :
80,4
g Prot :
39,9
g Lip :
12,1

4

CODITOS A LA NAPOLITANA
RAGOUT DE TERNERA CON
MENESTRA
FRUTA
PAN INTEGRAL

Kcal :
644
g HC :
71,8
g Prot :
38,2
g Lip :
20,3

5

GARBANZOS ESTOFADOS C/
VERDURAS
TORTILLA DE PAVO CON
ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y
ACEITUNAS

Kcal :
615
g HC :
83
g Prot :
31,3
g Lip :
13,5

8

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN O
PURÉ
JAMONCITOS DE POLLO CON
PATATAS ASADAS
FRUTA

Kcal :
596
g HC :
66,7
g Prot :
32,6
g Lip :
20

ESPAGUETIS INTEGRALES CON
VERDURAS
CAZÓN EN ADOBO CON
ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
FLAN

Kcal :
702
g HC :
97,4
g Prot :
38,6
g Lip :
15,1

9

SOPA DE PICADILLO
CHULETA DE CERDO A LA
RIOJANA CON ENSALADA DE
LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
FRUTA

Kcal :
635
g HC :
68,2
g Prot :
41,1
g Lip :
20,2

10

JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO
RAPE CON TOMATE Y ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR
PAN INTEGRAL

Kcal :
684
g HC :
79,4
g Prot :
42,5
g Lip :
17,6

11

FESTIVO

12

15

PATATAS CON MAGRO
PALOMETA A LA ANDALUZA CON
ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

Kcal :
598
g HC :
75
g Prot :
37,3
g Lip :
14,5

JUDÍAS PINTAS CON LACÓN
TORTILLA DE BRÓCOLI CON
ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
YOGUR

Kcal :
649
g HC :
66,9
g Prot :
33
g Lip :
25,2

16

COLIFLOR REHOGADA O PURÉ
RAGOUT DE POLLO CON
PATATAS
FRUTA

Kcal :
602
g HC :
63,2
g Prot :
28,9
g Lip :
24

17

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS
FRUTA
PAN INTEGRAL

Kcal :
597
g HC :
89
g Prot :
31,6
g Lip :
10,5

18

CREMA DE CALABACÍN
ECOLÓGICO
ALBÓNDIGAS CASERAS DE
TERNERA CON PATATAS
YOGUR

Kcal :
600
g HC :
69,9
g Prot :
33,3
g Lip :
17,4

19

22

ARROZ INTEGRAL CON TOMATE
SALMÓN CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
FRUTA

Kcal :
659
g HC :
94,7
g Prot :
39
g Lip :
12,7

MENÚ GASTRONÓMICO:
COMUNIDAD DE MADRID
SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
NATILLAS



Kcal :
642
g HC :
79,6
g Prot :
36,7
g Lip :
16,3

23

TALLARINES CON BACON
MERLUZA EN SALSA VERDE CON
GUISANTES
FRUTA

Kcal :
635
g HC :
90,6
g Prot :
32,1
g Lip :
13,6

24

PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA CASERA CON
PATATAS
FRUTA
PAN INTEGRAL

Kcal :
614
g HC :
65,3
g Prot :
32,8
g Lip :
22,4

25

LENTEJAS CASERAS
HUEVO FRITO CON PISTO DE
VERDURAS
YOGUR

Kcal :
696
g HC :
85,5
g Prot :
31,5
g Lip :
21

26

29

PATATAS CON BONITO
CINTA DE SAJONIA CON
ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

Kcal :
616
g HC :
59,2
g Prot :
25,6
g Lip :
28,9

MENÚ SOSTENIBLE
MACARRONES ECOLÓGICOS C/
TOMATE
TORTILLA CON HUEVOS CAMPEROS
CON ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA
YOGUR



Kcal :
670
g HC :
85,8
g Prot :
29,6
g Lip :
21,3

30

LENTEJAS CON VERDURAS
RAPE A LA ANDALUZA CON
ENSALADA
DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA
FRUTA

Kcal :
613
g HC :
88,3
g Prot :
36,8
g Lip :
8,3

31

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con nuestro departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es

Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de colegiada MAD00246

**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO
TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA
DOS VECES EN SEMANA SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

MENÚ SIN GLUTEN. SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G PARA LOS REBOZADOS



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA	FTE DE POLLO CON PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	RAGOUT DE TERNERA CON MENESTRA	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA
FRUTA EN ALMÍBAR	YOGUR	FRUTA	FRUTA	YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS C/ VERDURAS	SOPA DE MENUDILLOS	J. BLANCAS CON CHORIZO	FESTIVO
JAMONCITOS DE POLLO C/ PATATAS ASADAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	CHULETA DE CERDO CON ENSALADA	RAPE CON TOMATE CON ENSALADA	
FRUTA	FLAN	FRUTA	YOGUR	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PATATAS CON MAGRO	J. PINTAS CON LACÓN	COLIFLOR REHOGADA O PURÉ	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA	RAGOUT DE POLLO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA DE TERNERA C/ PATATAS
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE COCCIO	TALLARINES C/ BACON	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
SALMON CON ENSALADA	COCIDO MADRILEÑO	MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTE Y HUEVO	HAMBURGUESA CON PATATAS	HUEVOS FRITOS C/ PISTO CON VERDURAS
FRUTA	NATILLAS	FRUTA	FRUTA	YOGUR
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
PATATAS CON BONITO	MACARRONES CON TOMATE	LENTEJAS C/VERDURA		
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA	TORTILLA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA C/ENSALADA		
FRUTA	YOGUR	FRUTA		

F. DEL PALOMAR

oct-18



MENÚ SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA	FTE DE POLLO CON PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	RAGOUT DE TERNERA CON MENESTRA	TERNERA SALSA CON ENSALADA
FRUTA EN ALMÍBAR	YOGUR	FRUTA	FRUTA	YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS C/ VERDURAS	SOPA DE ARROZ	J. BLANCAS CON CHORIZO	FESTIVO
JAMONCITOS DE POLLO C/ PATATAS ASADAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	CHULETA DE CERDO CON ENSALADA	RAPE CON TOMATE CON ENSALADA	
FRUTA	YOGUR	FRUTA	YOGUR	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PATATAS CON MAGRO	J. PINTAS CON LACÓN	COLIFLOR REHOGADA O PURÉ	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	TERNERA EN SALSA CON ENSALADA	RAGOUT DE POLLO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA DE TERNERA C/ PATATAS
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE COCCIO	TALLARINES C/ BACON	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
SALMON CON ENSALADA	COCIDO MADRILEÑO	MERLUZA SALSA C/ VERDURAS	HAMBURGUESA CON PATATAS	FTE POLLO PLANCHA C/ PISTO CON VERDURAS
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	YOGUR
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
PATATAS CON BONITO	MACARRONES CON TOMATE	LENTEJAS C/VERDURA		
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA	TERNERA SALSA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA C/ENSALADA		
FRUTA	YOGUR	FRUTA		

Para cualquier consulta podran ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: nutricion@comedoresblanco.es o al telefono 607524915

correo electrónico: nutricion@comedoresblanco.es o al telefono 607524915

MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROTEÍNA LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA	FTE DE POLLO CON PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	RAGOUT DE TERNERA CON MENESTRA	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA
FRUTA EN ALMÍBAR	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS C/ VERDURAS	SOPA DE PICADILLO	J. BLANCAS CON CHORIZO	FESTIVO
JAMONCITOS DE POLLO C/ PATATAS ASADAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	CHULETA DE CERDO CON ENSALADA	RAPE CON TOMATE CON ENSALADA	
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	YOGUR SOJA	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PATATAS CON MAGRO	J. PINTAS CON LACÓN	COLIFLOR REHOGADA O PURÉ	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA	RAGOUT DE POLLO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA DE TERNERA C/ PATATAS
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE COCCIO	TALLARINES C/ BACON	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
SALMON CON ENSALADA	COCIDO MADRILEÑO	MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTE Y HUEVO	HAMBURGUESA CON PATATAS	HUEVOS FRITOS C/ PISTO CON VERDURAS
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
PATATAS CON BONITO	MACARRONES C/ TOMATE	LENTEJAS C/VERDURA		
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA	TORTILLA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA C/ENSALADA		
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA		



MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	PATATAS C/VERDURA	CODITOS NAPOLITANA	SOPA MINISTRONE CON VERDURAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR	FTE DE POLLO CON PATATAS YOGUR	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	RAGOUT DE TERNERA CON VERDURA FRUTA	TORTILLA PATATA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
CREMA CALABAZA	ESPAGUETIS C/ VERDURAS	SOPA MENUDILLOS	ARROZ C/VERDURAS	
JAMONCITOS DE POLLO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA YOGUR	CHULETA DE CERDO CON ENSALADA FRUTA	RAPE CON TOMATE CON ENSALADA YOGUR	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PATATAS CON MAGRO	SOPA AVE	COLIFLOR REHOGADA O PURÉ	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA YOGUR	RAGOUT DE POLLO CON PATATAS FRUTA	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA	ALBÓNDIGAS SALSA DE TERNERA C/ PATATAS YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE SALMON CON ENSALADA FRUTA	SOPA CASERA FTE POLLO SALSA YOGUR	TALLARINES C/ BACON MERLUZA SALSA C/ VERDURAS FRUTA	PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA	PATATAS RIOJANA HUEVOS FRITOS C/ PISTO CON VERDURAS YOGUR
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
PATATAS CON BONITO	MACARRONES CON TOMATE	SOPA MENUDILLOS		
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA CON ENSALADA YOGUR	RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA		

Para cualquier consulta: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915



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

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR	FTE DE POLLO CON PATATAS YOGUR	FTE RUSO CON ENSALADA FRUTA	RAGOUT DE TERNERA CON MENESTRA FRUTA	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS C/ VERDURAS	SOPA DE PICADILLO	J. BLANCAS CON CHORIZO	
JAMONCITOS DE POLLO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	TERNERA SALSA CON ENSALADA FLAN	CHULETA DE CERDO CON ENSALADA FRUTA	PAVO SALSA CON ENSALADA YOGUR	FESTIVO
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PATATAS CON MAGRO	J. PINTAS CON LACÓN	COLIFLOR REHOGADA O PURÉ	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PAVO SALSA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA YOGUR	RAGOUT DE POLLO CON PATATAS FRUTA	SALCHICHAS AVE C/ VERDURAS FRUTA	ALBÓNDIGAS CASERAS DE TERNERA C/ PATATAS YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA COCIDO	TALLARINES C/ BACON	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO NATILLAS	PAVO EN SALSA C/MENESTRA FRUTA	HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA	HUEVOS FRITOS C/ PISTO CON VERDURAS YOGUR
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
PATATAS C/VERDURA	MACARRONES CON TOMATE	LENTEJAS C/VERDURA		
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA CON ENSALADA YOGUR	RAGOUT PAVO C/ENSALADA FRUTA		