



# FUENTE DEL PALOMAR

## MENÚ DE FEBRERO 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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](mailto: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 AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

### 1 MENÚ GASTRONÓMICO

**ANDALUCÍA**  
**GUISILLO ANDALUZ**  
**CON TERNERA**  
**MERLUZA A LA ANDALUZA**  
**CON ENSALADA DE LECHUGA,**  
**TOMATE Y MAÍZ**  
**YOGUR**

Kcal : 643  
g HC : 77,8  
g Prot : 37,1  
g Lip : 18,2

**4** CODITOS CON QUESO  
TORTILLA DE BRÓCOLI C/  
ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA

Kcal : 749  
g HC : 107  
g Prot : 28,9  
g Lip : 20,2

**5** **MENÚ SOSTENIBLE**  
**CREMA DE CALABAZA**  
**ECOLÓGICA**  
**POLLO CAMPERO AL**  
**AJILLO**  
**CON PATATAS**  
**YOGUR**

Kcal : 630  
g HC : 83,8  
g Prot : 31,6  
g Lip : 16,2

**6** LENTEJAS HORTELANAS  
SALMÓN AL HORNO  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

Kcal : 819  
g HC : 87,3  
g Prot : 51,4  
g Lip : 25,3

**7** PAELLA MIXTA  
CINTA DE LOMO CON VERDURAS  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

Kcal : 783  
g HC : 86,1  
g Prot : 40,9  
g Lip : 28,8

**8** SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
YOGUR

Kcal : 758  
g HC : 92,4  
g Prot : 42,5  
g Lip : 20,6

**11** BRÓCOLI REHOGADO  
MAGRO DE CERDO CON  
PATATAS  
FRUTA

Kcal : 618  
g HC : 70,4  
g Prot : 37,6  
g Lip : 18,5

**12** JUDÍAS PINTAS CON VERDURA  
TORTILLA DE ATÚN CON  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y ACEITUNAS  
YOGUR

Kcal : 714  
g HC : 93,9  
g Prot : 37,5  
g Lip : 16,8

**13** **ARROZ INTEGRAL C/ TOMATE**  
RAGOUT DE AÑOJO CON  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

Kcal : 788  
g HC : 102  
g Prot : 36,4  
g Lip : 24,3

**14** ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
RAPE A LA ASTURIANA CON  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
MAÍZ  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

Kcal : 703  
g HC : 34,3  
g Prot : 38  
g Lip : 21,2

**15** PURÉ DE VERDURAS  
FTE DE POLLO EN SALSA CON  
ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
FLAN

Kcal : 648  
g HC : 83  
g Prot : 36,9  
g Lip : 16

**18** ARROZ MURCIANO  
MARRAJO EN ADOBO  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

Kcal : 730  
g HC : 108  
g Prot : 39,6  
g Lip : 13,8

**19** J. BLANCAS MARINERAS  
TORTILLA DE JAMÓN SERRANO  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ZANAHORIA  
NATILLAS

Kcal : 664  
g HC : 72  
g Prot : 37  
g Lip : 20,8

**20** JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
SAN JACOBO CASERO CON  
PATATAS  
FRUTA

Kcal : 661  
g HC : 91,5  
g Prot : 18,1  
g Lip : 21,8

**21** SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

Kcal : 734  
g HC : 84,3  
g Prot : 41,6  
g Lip : 21,4

**22** MACARRONES C/ TOMATE  
MERLUZA A LA ANDALUZA C/  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE  
Y ZANAHORIAS  
YOGUR

Kcal : 760  
g HC : 108  
g Prot : 36,8  
g Lip : 17,5

**25** PATATAS CON CALAMARES  
CROQUETAS CASERAS DE POLLO  
CON ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
FRUTA

Kcal : 796  
g HC : 73,5  
g Prot : 26,7  
g Lip : 42,4

**26** MENESTRA DE VERDURAS  
CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA  
C/ ENSALADA DE LECHUGA,  
TOMATE Y ACEITUNAS  
YOGUR

Kcal : 633  
g HC : 69,3  
g Prot : 40,3  
g Lip : 19,8

**27** SOPA DE PICADILLO  
RAPE EN SALSA CON VERDURAS  
FRUTA

Kcal : 742  
g HC : 104  
g Prot : 43,2  
g Lip : 14,8

**28** LENTEJAS CON ARROZ  
POLLO ASADO A LAS FINAS  
HIERBAS  
CON PATATAS  
FRUTA  
PAN INTEGRAL

Kcal : 764  
g HC : 93,1  
g Prot : 43,1  
g Lip : 19,7

**INCLUYE FIBRA EN TU DIETA**



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

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

1 MENÚ GASTRONÓMICO ANDALUCÍA GUISILLO ANDALUZ / TERNERA MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

1 MENÚ GASTRONÓMICO ANDALUCÍA GUISILLO ANDALUZ C/ TERNERA MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items. Includes 'MENÚ SOSTENIBLE' for Tuesday.

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items. Includes 'MENÚ SOSTENIBLE' for Tuesday.

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items.

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items.

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items.

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items.

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items.

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items.

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gladiné Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

1 MENÚ GASTRONÓMICO ANDALUCÍA GUISILLO ANDALUZ C/ TERNERA MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items. Includes 'MENÚ SOSTENIBLE' for Tuesday.

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items.

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items.

Table with 5 columns (Lunes to Viernes) and 1 row of menu items.



