

MENÚS QUE SERVIREMOS DURANTE EL MES DE ABRIL 2018

(MENUS THAT WE ARE GOING TO OFFER DURING APRIL 2018)

CENTRO SAN PASCUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>NO LECTIVO BANK HOLIDAY</p>	<p>3</p> <p>1º ESPIRALES CON CHORIZO Y QUESO 2º TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE: MELOCOTÓN EN A. 1º Pasta with chorizo and cheese 2º Broccoli omelette with salad</p>	<p>4</p> <p>1º ARROZ C/ TOMATE 2º RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ MENESTRA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Tomato rice 2º Chicken in sauce with vegetables</p>	<p>5</p> <p>1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Noodle soup 2º Madrid style stew</p>	<p>6</p> <p>1º GUIANTES C/ JAMÓN O PURE 2º HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS POSTRE: YOGUR 1º Peas with ham or puree 2º Hamburger with chips</p>
<p>9</p> <p>1º LENTEJAS C/ VERDURAS 2º CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Lentils stew with vegetables 2º Pork chop with salad</p>	<p>10</p> <p>1º ESPAGUETIS CARBONARA 2º FTE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Spaghetti carbonara 2º Hake fillet in sauce with peas</p>	<p>11</p> <p>1º CREMA DE CALABAZA 2º POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Cream of pumpkin soup 2º Lemon roasted chicken</p>	<p>12</p> <p>1º PAELLA MIXTA 2º RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Mixed paella 2º Andalusian style anglerfish with salad</p>	<p>13</p> <p>1º J. BLANCAS C/ CHORIZO 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE: FLAN 1º Beans butter stew with chorizo 2º Spanish omelette with salad</p>
<p>16</p> <p>1º FIDEUA VALENCIANA 2º CAZÓN EN ADOBO C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Noodle valencian style 2º Marinated fish with salad</p>	<p>17</p> <p>1º LENTEJAS HORTELANAS 2º HUEVOS COCIDOS CON PISTO POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Lentils stew 2º Boiled eggs with vegetables</p>	<p>18</p> <p>1º CREMA DE CHAMPIÑÓN 2º FTE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Cream mushroom soup 2º Breaded chicken fillet with chips</p>	<p>19</p> <p>1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Noodle soup 2º Madrid style stew</p>	<p>20</p> <p>1º J. VERDES REHOGADAS O PURE 2º CARNE EN SALSA CON PATATAS POSTRE: YOGUR 1º Sautéed beans or puree 2º Meat in sauce with chips</p>
<p>23</p> <p>1º MACARRONES CON VERDURAS 2º TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Macaroni with vegetables 2º Ham omelette with salad</p>	<p>24</p> <p>1º MENESTRA DE VERDURAS O PURÉ 2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO C/ PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Sautéed vegetables or purée 2º Roasted chicken with chips</p>	<p>25</p> <p>1º PATATAS C/ COSTILLAS 2º BACALADITOS REBOZADOS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Patatoes stew with ribs 2º Breaded fish with salad</p>	<p>26 Menú gastronómico MURCIA</p> <p>1º ARROZ MURCIANO 2º MAGRA CON TOMATE Y VERDURAS DE LA HUERTA POSTRE: FRUTA Y LECHE</p>	<p>27</p> <p>1º GARBANZOS C/ VERDURAS 2º SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: YOGUR 1º Chickpeas stew with vegetables 2º Salmon in sauce with salad</p>
<p>30</p> <p>NO LECTIVO BANK HOLIDAY</p>				

EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

Para cualquier consulta (incluida información de alérgenos) podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915. Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de Socia: addinma247.

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
3	754	28,6	21,5	107	6,5	293	5,8
4	760	29	17,9	115	5,2	248	4
5	786	41,4	22,4	96	6,8	304	8,7
6	765	50,7	30,2	68,5	10,1	320	8,1
9	738	32,3	28,1	81,2	10,3	239	7,5
10	774	38	22	101	7,3	266	5,3
11	629	36,1	16,3	78,7	5,3	237	4,2
12	753	38,9	13,4	117	4,1	247	4,1
13	763	36,3	22,5	96,1	6,6	254	9,7
16	776	49,7	14,5	106	4,2	293	5,9

	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
17	713	33	16,2	98,4	4,9	281	8,9
18	657	37,6	19,8	77	6,1	221	4,1
19	786	41,4	22,4	96	6,8	304	8,7
20	685	43,6	22,3	72,8	6,8	313	5,9
23	714	25,6	17,5	108	5,2	262	5,2
24	624	31,8	21	71,4	6	229	3,4
25	678	39	17,4	86	5,3	277	5,9
26	733	36,5	16,6	105	6,1	218	4,9
27	741	48,6	26,3	70,6	5,5	352	6,9

MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

MENU SIN GLUTEN: SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAICENA Y PAN RALLADO SIN GLUTEN PARA REBOZADOS

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	MACARRONES C/ CHORIZO Y QUESO TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA MELOCOTÓN A.	ARROZ C/ TOMATE RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ MENESTRA FRUTA Y LECHE	SOPEA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	GUISANTES CON JAMÓN O PURE HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTIJAS CON VERDURAS CHULETA SAJONIA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ESPAGUETIS CARBONARA FTE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTE Y HUEVO FRUTA Y LECHE	CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL LIMÓN C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	PAELLA MIXTA RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FLAN
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CODITOS CON TOMATE	LENTEJAS HORTELANAS	CREMA DE CHAMPIÓN	SOPEA DE COCIDO	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ
CAZON EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	HUEVOS COCIDOS CON PISTO FRUTA Y LECHE	FTE DE POLLO PANE CON PATATAS FRUTA Y LECHE	COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	CARNE EN SALSA CON PATATAS YOGUR
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON VERDURAS	MENESTRA DE VERDURAS O PURE	PATATAS C/ COSTILLAS	ARROZ MURCIANO	GARBANZOS C/ VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN S. CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	BACALADITOS REBOZADOS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MAGRA C/ TOMATE Y VERDURAS FRUTA Y LECHE	SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 30				

NO LECTIVO

MENU SIN LACTOSA: SE COCINA CON LECHE SIN LACTOSA. PROT LECHE: SE SUSTITUYE LECHE POR BEBIDA SOJA

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	ESPIRALES C/ CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA MELOCOTÓN A.	ARROZ C/ TOMATE RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ MENESTRA FRUTA Y LECHE S/L	SOPEA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE S/L	GUISANTES CON JAMÓN O PURE HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR DE SOJA
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTIJAS CON VERDURAS CHULETA SAJONIA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	ESPAGUETIS CARBONARA O CON TOMATE MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTE Y HUEVO FRUTA Y LECHE S/L	CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL LIMÓN C/ PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	PAELLA MIXTA RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FIDEUA VALENCIANA CAZON EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	LENTEJAS HORTELANAS HUEVOS COCIDOS CON PISTO FRUTA Y LECHE S/L	CREMA DE CHAMPIÓN	SOPEA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE S/L	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ CARNE EN SALSA CON PATATAS YOGUR DE SOJA
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON VERDURAS	MENESTRA DE VERDURAS O PURE	PATATAS C/ COSTILLAS	ARROZ MURCIANO	GARBANZOS C/ VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO C/ PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	BACALADITOS REBOZADOS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	MAGRA C/ TOMATE Y VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L	SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA
LUNES 30				

NO LECTIVO

ABRIL

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

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	MACARRONES C/ CHORIZO Y QUESO TERNERA SALSA CON ENSALADA MELOCOTÓN A.	ARROZ C/ TOMATE RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ MENESTRA FRUTA Y LECHE	SOPEA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	GUISANTES CON JAMÓN O PURE HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTIJAS CON VERDURAS CHULETA SAJONIA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ESPAGUETIS CARBONARA FTE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL LIMÓN C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	PAELLA MIXTA RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FTE RUSO CON ENSALADA YOGUR
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CODITOS CON TOMATE	LENTEJAS HORTELANAS	CREMA DE CHAMPIÓN	SOPEA DE COCIDO	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ
CAZON EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	SALCHICHAS DE AVE CON PISTO FRUTA Y LECHE	FTE DE POLLO PANE CON PATATAS FRUTA Y LECHE	COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	CARNE EN SALSA CON PATATAS YOGUR
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON VERDURAS	MENESTRA DE VERDURAS O PURE	PATATAS C/ COSTILLAS	ARROZ MURCIANO	GARBANZOS C/ VERDURAS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	BACALADITOS REBOZADOS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MAGRA C/ TOMATE Y VERDURAS FRUTA Y LECHE	SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 30				

NO LECTIVO

Para cualquier consulta podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 807524915

MENU SIN CERDO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	ESPIRALES C/ CON TOMATE Y QUESO TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA MELOCOTÓN A.	ARROZ C/ TOMATE RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ MENESTRA FRUTA Y LECHE	SOPEA DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA Y LECHE	GUISANTES REHOGADOS HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTIJAS CON VERDURAS SALCHICHAS DE AVE CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	ESPAGUETIS CITOMATE FTE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTE Y HUEVO FRUTA Y LECHE	CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL LIMÓN C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	PAELLA MIXTA RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FLAN
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FIDEUA VALENCIANA CAZON EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	LENTEJAS HORTELANAS HUEVOS COCIDOS CON PISTO FRUTA Y LECHE	CREMA DE CHAMPIÓN	SOPEA DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA Y LECHE	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ RAGOUT POLLO CON PATATAS YOGUR
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON VERDURAS	MENESTRA DE VERDURAS O PURE	PATATAS CON VERDURAS	ARROZ MURCIANO	GARBANZOS C/ VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	BACALADITOS REBOZADOS CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	SALCHICHAS AVE CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 30				

NO LECTIVO