

MENÚS QUE SERVIREMOS DURANTE EL MES DE SEPTIEMBRE 2017

[MENUS THAT WE ARE GOING TO OFFER DURING SEPTEMBER 2017]

C.E.I.P.:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8 1º ARROZ C/ TOMATE 2º C. DE LOMO FRESCA C/ ENSALADA LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA EN ALMÍBAR 1º Tomato rice 2º Pork loin with salad
11 1º CREMA DE CALABACÍN 2º JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO C/ PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Cream of courgette soup 2º Baked chicken roasted with chips	12 1º GARBANZOS CON VERDURAS 2º FTE DE MERLUZA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA LECHUGA TOMATE Y ACETUNAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Chickpeas stew with vegetables 2º Hake fillet with salad	13 1º CODITOS C/ CHORIZO 2º CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Pasta with chorizo 2º Pork chop with salad	14 1º JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS 2º FILETE DE PESCADILLA EN SALSA C/ VERDURAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Beans butter stew 2º Fish fillet in sauce with vegetables	15 1º ARROZ A LA MILANESA 2º RAGOUT DE PAVO EN SALSA C/ MENESTRA POSTRE: YOGUR 1º Rice with meat and mushroom 2º Turkey in sauce with vegetables
18 1º SOPA DE MENUDILLOS 2º FILETE DE POLLO C/ PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Soup of egg mincemeat and ham 2º Chicken fillet with chips	19 1º JUDIAS VERDES C/ TOMATE O PURE 2º FTE RUSO CASERO CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Beans french with tomato and purée 2º Hamburger with chips	20 1º LENTEJAS ESTOFADAS C/ VERDURAS 2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Lentils stew with vegetables 2º Courgette omelette with salad	21 1º ARROZ TRES DELICIAS 2º CAZÓN C/ TOMATE C/ ENSALADA LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Fried rice 2º Fish with tomato sauce with salad	22 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: YOGUR 1º Noodle soup 2º Madrid style stew
25 1º MENESTRA DE VERDURAS O PURÉ 2º SOLOMILLO AL AJILLO CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Sautéed vegetables or purée 2º Pork sirloin with chips	26 1º PATATAS CARNICERAS 2º TORTILLA DE BONITO C/ ENSALADA LECHUGA TOMATE Y ACETUNA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Potatoes stew with meat 2º Tuna omelette with salad	27 1º ESPAGUETIS C/ TOMATE Y QUESO 2º FTE DE PESCADILLA EN SALSA CON VERDURAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Spaguetti with tomato sauce and cheese 2º Fish fillet in sauce with vegetables	28 1º SOPA JULIANA DE VERDURAS 2º FTE DE POLLO EMPANADO C/ PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Vegetables soup 2º Chicken fillet with chips	29 1º EMPEDRADO DE JUDIAS PINTAS 2º RAPE A LA ANDALUZA C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FLAN 1º Butter beans stew 2º Monkfish with salad

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
1							
4							
5							
6							
7							
8	598	32,3	13,3	81,4	3	161	5,4
11	663	33,7	12,7	97,9	3	161	5,7
12	659	30,7	24,1	72	7,1	154	6,9
13	665	35,3	21,9	76,4	4,8	112	3,9
14	619	31,3	10	96,9	2,1	123	4,5
15	645	34,8	19,7	72,1	6,1	351	7,6

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
18	615	28,9	12,7	91,2	2,1	149	5
19	698	38,1	18,6	86,4	4,4	175	8,5
20	611	28,5	16,5	80,5	3,4	166	4,7
21	658	38,7	23,6	66,1	7,4	123	8,2
22	676	40,4	15,5	91,2	4	321	4,1
25	596	33,5	16,3	73	4,3	106	4,6
26	616	31,4	16,8	79,5	4,2	125	5,3
27	617	25,8	14,4	91,1	2,1	138	4,1
28	598	34,9	15,3	75,4	3,4	150	5,3
29	710	97,1	10,5	109	2,5	160	6,1

MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

sep-17

Línea fría

MENÚ SIN GLUTEN

MENÚ SIN HUEVO

		VIERNES 8		VIERNES 8	
		ARROZ CITOMATE		ARROZ CITOMATE	
		CTA LOMO FRESCA CIENSALADA FRUTA ALMIBAR		CTA LOMO FRESCA CIENSALADA FRUTA ALMIBAR	
		VIERNES 15		VIERNES 15	
		ARROZ MILANESA		ARROZ MILANESA	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	JUEVES 14	JUEVES 14
CREMA CALABACIN	GARBANZOS CVERDURAS	COBITOS CICHORIZO	J.BLANCAS ESTOFADAS	J.BLANCAS ESTOFADAS	J.BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS AL HORNO PATATAS FRUTALECHE	MERLUZA ANDALUZA ENSALADA FRUTALECHE	CHULETA SAJONIA ENSALADA FRUTALECHE	PESCADILLA SALSA CVERDURAS FRUTALECHE	PESCADILLA SALSA CVERDURAS FRUTALECHE	PESCADILLA SALSA CVERDURAS FRUTALECHE
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	JUEVES 21	JUEVES 21
SOPA MENDILLOS	JUDIAS VERDES CITOMATE O PUIRE	LENTEJAS CVERDURA	ARROZ TRES DELICIAS	ARROZ TRES DELICIAS	ARROZ TRES DELICIAS
FTE POLLO PLANCHA PATATAS	FTE RUSO CASERO PATATAS	TORTILLA CALABACIN ENSALADA	CAZON CITOMATE ENSALADA	CAZON CITOMATE ENSALADA	CAZON CITOMATE ENSALADA
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	JUEVES 28	JUEVES 28
FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE
MENESTRA VERDURA O PUIRE	PATATAS CARNICERAS	ESPAQUETIS CITOMATE Y QUESO	SOPA JULIANA	SOPA JULIANA	SOPA JULIANA
LUNES 29	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	JUEVES 28	JUEVES 28
SOLOMILLO AL AJILLO PATATAS FRUTALECHE	TORTILLA BONITO ENSALADA FRUTALECHE	PESCADILLA EN SALSA CVERDURA FRUTALECHE	FTE POLLO EMPANADO PATATAS FRUTALECHE	FTE POLLO EMPANADO PATATAS FRUTALECHE	FTE POLLO EMPANADO PATATAS FRUTALECHE

MENÚ SIN LACTOSA

MENÚ SIN CERDO

Para cualquier consulta podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: nutricion@comedoresbianco.es o al teléfono 607524915

		VIERNES 8		VIERNES 8	
		ARROZ CITOMATE		ARROZ CITOMATE	
		CTA LOMO FRESCA CIENSALADA FRUTA ALMIBAR		CTA LOMO FRESCA CIENSALADA FRUTA ALMIBAR	
		VIERNES 15		VIERNES 15	
		ARROZ MILANESA		ARROZ MILANESA	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	JUEVES 14	JUEVES 14
CREMA CALABACIN	GARBANZOS CVERDURAS	COBITOS CICHORIZO	J.BLANCAS ESTOFADAS	J.BLANCAS ESTOFADAS	J.BLANCAS CVERDURA
JAMONCITOS AL HORNO PATATAS FRUTA	MERLUZA ANDALUZA ENSALADA FRUTA	CTA LOMO FRESCA ENSALADA FRUTA	PESCADILLA SALSA CVERDURAS FRUTA	PESCADILLA SALSA CVERDURAS FRUTA	PESCADILLA SALSA CVERDURAS FRUTA
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	JUEVES 21	JUEVES 21
SOPA MENDILLOS	JUDIAS VERDES CITOMATE O PUIRE	LENTEJAS CVERDURA	ARROZ TRES DELICIAS	ARROZ TRES DELICIAS	ARROZ TRES DELICIAS
FTE POLLO PLANCHA PATATAS	FTE RUSO CASERO PATATAS	TORTILLA CALABACIN ENSALADA FRUTA	CAZON CITOMATE ENSALADA	CAZON CITOMATE ENSALADA	CAZON CITOMATE ENSALADA
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	JUEVES 28	JUEVES 28
FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE
MENESTRA VERDURA O PUIRE	PATATAS CARNICERAS	ESPAQUETIS CITOMATE Y QUESO	SOPA JULIANA	SOPA JULIANA	SOPA JULIANA
LUNES 29	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	JUEVES 28	JUEVES 28
SOLOMILLO AL AJILLO PATATAS FRUTALECHE	TORTILLA BONITO ENSALADA FRUTA	PESCADILLA EN SALSA CVERDURA FRUTA	FTE POLLO EMPANADO PATATAS FRUTA	FTE POLLO EMPANADO PATATAS FRUTA	FTE POLLO EMPANADO PATATAS FRUTA

		VIERNES 8		VIERNES 8	
		ARROZ CITOMATE		ARROZ CITOMATE	
		CTA LOMO FRESCA CIENSALADA FRUTA ALMIBAR		CTA LOMO FRESCA CIENSALADA FRUTA ALMIBAR	
		VIERNES 15		VIERNES 15	
		ARROZ MILANESA		ARROZ MILANESA	
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	JUEVES 14	JUEVES 14
CREMA CALABACIN	GARBANZOS CVERDURAS	COBITOS CICHORIZO	J.BLANCAS ESTOFADAS	J.BLANCAS ESTOFADAS	J.BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS AL HORNO PATATAS FRUTALECHE	MERLUZA ANDALUZA ENSALADA FRUTALECHE	CHULETA SAJONIA ENSALADA FRUTALECHE	PESCADILLA SALSA CVERDURAS FRUTALECHE	PESCADILLA SALSA CVERDURAS FRUTALECHE	PESCADILLA SALSA CVERDURAS FRUTALECHE
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	JUEVES 21	JUEVES 21
SOPA MENDILLOS	JUDIAS VERDES CITOMATE O PUIRE	LENTEJAS CVERDURA	ARROZ TRES DELICIAS	ARROZ TRES DELICIAS	ARROZ TRES DELICIAS
FTE POLLO PLANCHA PATATAS	FTE RUSO CASERO PATATAS	CTA LOMO SALSA ENSALADA FRUTALECHE	CAZON CITOMATE ENSALADA	CAZON CITOMATE ENSALADA	CAZON CITOMATE ENSALADA
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	JUEVES 28	JUEVES 28
FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE
MENESTRA VERDURA O PUIRE	PATATAS CARNICERAS	ESPAQUETIS CITOMATE	SOPA JULIANA	SOPA JULIANA	SOPA JULIANA
LUNES 29	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	JUEVES 28	JUEVES 28
SOLOMILLO AL AJILLO PATATAS FRUTALECHE	RAGOUT PAVO CINENESTRA FRUTALECHE	PESCADILLA EN SALSA CVERDURA FRUTALECHE	FTE POLLO EMPANADO PATATAS FRUTALECHE	FTE POLLO EMPANADO PATATAS FRUTALECHE	FTE POLLO EMPANADO PATATAS FRUTALECHE

MENÚ SIN LEGUMBRES / SIN SOJA, SIN JUDÍAS VERDES, SIN GUI SANTES

VIERNES 8
ARROZ CITOMATE

CTA LOMO FRESCA
CENSALADA

FRUTA ALMIBAR
VIERNES 15
ARROZ MILANESA

RAGOUT PAVO
CIVERDURAS

YOGUR
VIERNES 22
SOPA DE AVE

ARROZ CIPOLLO

CAZON CITOMATE
ENSALADA

RAGOUT PAVO SALS
CIVERDURAS

YOGUR
VIERNES 29
ARROZ CITOMATE

RAPE ANDALUZA
ENSALADA

FLAN

ARROZ CIPOLLO

CAZON CITOMATE
ENSALADA

RAGOUT PAVO SALS
CIVERDURAS

YOGUR
VIERNES 29
ARROZ CITOMATE

RAPE ANDALUZA
ENSALADA

FLAN

ARROZ CIPOLLO

CAZON CITOMATE
ENSALADA

RAGOUT PAVO SALS
CIVERDURAS

YOGUR
VIERNES 29
ARROZ CITOMATE

RAPE ANDALUZA
ENSALADA

FLAN

ARROZ CIPOLLO

MARTES 12
SOPA DE FIDEOS

MERLUZA ANDALUZA
ENSALADA

FRUTALECHE
MARTES 19
CREMA DE PUERRO

MACARRONES CITOMATE

TORTILLA CALABACIN
ENSALADA

FRUTALECHE
MARTES 26
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

Y QUESO

PESCADILLA EN SALS
CIVERDURA

FRUTALECHE
MARTES 26
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

Y QUESO

PESCADILLA EN SALS
CIVERDURA

PATATAS
MARTES 12
SOPA DE FIDEOS

MERLUZA ANDALUZA
ENSALADA

FRUTALECHE
MARTES 19
CREMA DE PUERRO

MACARRONES CITOMATE

TORTILLA CALABACIN
ENSALADA

FRUTALECHE
MARTES 26
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

Y QUESO

PESCADILLA EN SALS
CIVERDURA

FRUTALECHE
MARTES 26
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

Y QUESO

MARTES 13
COGITOS CITOMATE

PATATAS HORTELANIAS

PESCADILLA SALS
CIVERDURAS

FRUTALECHE
MIERCOLES 20
MACARRONES CITOMATE

ARROZ CIPOLLO

CAZON CITOMATE
ENSALADA

FRUTALECHE
MIERCOLES 27
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

SOPA DE VERDURA

FTE POLLO EMPANADO
PATATAS

FRUTALECHE
MIERCOLES 27
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

SOPA DE VERDURA

FTE POLLO EMPANADO
PATATAS

PATATAS HORTELANIAS

PESCADILLA SALS
CIVERDURAS

FRUTALECHE
MIERCOLES 20
MACARRONES CITOMATE

ARROZ CIPOLLO

CAZON CITOMATE
ENSALADA

FRUTALECHE
MIERCOLES 27
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

SOPA DE VERDURA

FTE POLLO EMPANADO
PATATAS

FRUTALECHE
MIERCOLES 27
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

MARTES 14
PATATAS HORTELANIAS

PESCADILLA SALS
CIVERDURAS

FRUTALECHE
MIERCOLES 20
MACARRONES CITOMATE

ARROZ CIPOLLO

CAZON CITOMATE
ENSALADA

FRUTALECHE
MIERCOLES 27
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

SOPA DE VERDURA

FTE POLLO EMPANADO
PATATAS

FRUTALECHE
MIERCOLES 27
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

SOPA DE VERDURA

FTE POLLO EMPANADO
PATATAS

PATATAS HORTELANIAS

PESCADILLA SALS
CIVERDURAS

FRUTALECHE
MIERCOLES 20
MACARRONES CITOMATE

ARROZ CIPOLLO

CAZON CITOMATE
ENSALADA

FRUTALECHE
MIERCOLES 27
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

SOPA DE VERDURA

FTE POLLO EMPANADO
PATATAS

FRUTALECHE
MIERCOLES 27
PATATAS CARNICERAS

ESPAGUETS CITOMATE

SOPA DE VERDURA

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

MENÚ SIN PESCADO/ SIN MARISCO



Menús para alérgicos

C/ Centauro, 11 - Pol. Ind. Las Cubiertas • 28974 Griñón • MADRID