



SAN PASCUAL

MENÚ OCTUBRE 2018

COMEDORES Blanco

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA EN ALMIBAR Tomato rice Pork loin with salad Fruit sirup	2 PURÉ DE VERDURAS FTE DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE Vegetables purée Chicken fillet with chips Fruit and milk	3 LENTEJAS HORTELANAS PALOMEA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE Lentils stew Fish fillet with salad Fruit and milk	4 CODITOS A LA NAPOLITANA CARNE EN SALSA CON MIENESTRA FRUTA Y LECHE Pasta Napolitana Meat in sauce with vegetables Fruit and milk PAN INTEGRAL	5 GARBANZOS ESTOFADOS C/ VERDURAS TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR Chickpeas stew with vegetables Turkey omelette with salad Yoghurt
---	--	--	---	--

8 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN O PURÉ JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE Sautéed french beans with ham or purée Chicken with chips Fruit and milk	9 ESPAGUETIS INTEGRALES CON VERDURAS CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Integral Spaghetti with vegetables Marinated fish with salad Fruit and milk	10 SOPA DE PICADILLO CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Y LECHE Noodles soup Pork chop Rioja style with chips Fruit and milk	11 JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO RAPE CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR Butter beans stew with chorizo Fish with tomato sauce and salad Yoghurt PAN INTEGRAL	12 FESTIVO Bank Holiday
--	--	---	---	--------------------------------------

15 PATATAS CON MAGRO PALOMEA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE Potatoes stew with loin Fish with salad Fruit and milk	16 JUDÍAS PINTAS CON LACÓN TORTILLA DE BRÓCOLI C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Butter beans stew with loin Broccoli omelette with salad Fruit and milk	17 COLIFLOR REHOGADA O PURÉ JAMÓN BRASEADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE Sautéed cauliflower or purée Breaded meat in sauce with chips Fruit and milk	18 MACARRONES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE Macaroni with tomato sauce Hake fillet in sauce with vegetables Fruit and milk PAN INTEGRAL	19 CREMA DE CALABACIN ECOLÓGICO ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS YOGUR Cream soup of leek and carrot Meatballs with chips Yoghurt
---	--	--	--	--

22 ARROZ INTEGRAL CON TOMATE CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Integral rice with tomato Marinated fish with salad Fruit and milk	23 MENÚ GASTRONÓMICO: COMUNIDAD DE MADRID SOPA DE COCIDO COCIDO MADRIEÑO FRUTA Y LECHE Needle soup Madrid style stew Fruit and milk	24 TALLARINES CON BACON MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES FRUTA Y LECHE Noodles with bacon Hake fillet in sauce with peas Fruit and milk	25 PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS FRUTA Y LECHE Vegetables purée Hamburguesa with chips Fruit and milk PAN INTEGRAL	26 LENTEJAS CASERAS HUEVOS COCIDOS CON PISTO DE VERDURAS YOGUR Lentils stew Fried egg with vegetables Yoghurt
---	--	---	--	--

29 PATATAS CON BONITO CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE Tuna omelette stew Pork loin with salad Fruit and milk	30 MENÚ SOSTENIBLE MACARRONES ECOLÓGICOS BOLONESA TORTILLA CON HUEVOS CAMPEROS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA FRUTA Y LECHE	31 LENTEJAS CON VERDURAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE Lentils with vegetables Fish with salad Fruit and milk
---	--	--

SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



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

COME SANO Y VARIADO, ES LA MEJOR INVERSIÓN PARA TU FUTURO

La rueda de los alimentos nos ayuda a lograr una dieta sana y equilibrada. Se deben distribuir las raciones en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

En caso de padecer alguna alergia alimentaria, nos permite identificar otros alimentos del mismo grupo por los que debe sustituirse aquel que no se puede ingerir, siempre procurando que sea en su forma más magra, por ejemplo, un alérgico al huevo puede sustituir los platos a base de huevo por una carne o pescado magro o por un plato de legumbres con cereal.



ENERGÍA FIJADO DIARIO



Cereales
3-6 raciones/día

Aceite de oliva
2-4 cucharadas/día

Carnes/Pescados/Huevos
2-4/Semana

Legumbres
2-3/Semana

Frutas secas crujidos
3-7/Semana

Lácteos no grasos
2-4/día

HIDRATACIÓN
8 vasos/día

Frutas
2-3 piezas/día

Verduras y hortalizas
2-3/día (1 en cruda)



Comidas grasas, mantequillas, dulces y bollería.

¡Consumo ocasional!



C/ Centauro, 11
Pol. Ind. Las Cubiertas
28.971 - Griñón - Madrid
Tfno. 91 690 00 33
www.comedoresblanco.es

¡ALIMENTAMOS SU FUTURO!



¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

En función de los grupos que hayan tomado en el almuerzo se confeccionará la cena para no repetir.

COMEDOR	CASA	
	1º Platos	2º Platos
Verduras/Hortalizas	Guarnic: Patatas/Arroz/ Maiz	Pasta-Arroz (mejor sopa) Patatas
Pasta-Arroz, Patatas, Legumbres	Guarnic: Verdura/Hortaliza/Ensalada	Verduras/Hortalizas/Ensaladas
Carne		Pescado/ Huevo
Pescado		Carne/Huevo
Huevo		Carne/Pescado
	Postres	
Fruta/lácteo	Preferentemente fruta (ocasionalmente un lácteo de vaca)	



MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

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

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA	FTE DE POLLO CON PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	CARNE EN SALSA CON MINESTRA	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA
FRUTA EN ALMIBAR	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS C/ VERDURAS	SOPA DE MIENDILLOS	J. BLANCAS CON CHORIZO	
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA	RAPE CON TOMATE CON ENSALADA	FESTIVO
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR	
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 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	JAMÓN BRASEADO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	TALLARINES C/ BACÓN	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	COCIDO MADRILEÑO	MERLUZA SALSA VERDE	HAMBURGUESA	HUEVOS COCIDOS
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	CIGUISANTE Y HUEVO	CON PATATAS	C/ PISTO CON VERDURAS
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 4	VIERNES 5
PATATAS CON BONITO	MACARRONES BOLONESA	LENTEJAS CIVERRURA	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA	TORTILLA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA CON ENSALADA	CARNE EN SALSA CON MINESTRA	CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE S/L	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS C/ VERDURAS	SOPA DE PICADILLO	J. BLANCAS CON CHORIZO	
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA	RAPE CON TOMATE CON ENSALADA	FESTIVO
FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	YOGUR SOJA	
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 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	JAMÓN BRASEADO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	YOGUR SOJA
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	TALLARINES C/ BACÓN	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	COCIDO MADRILEÑO	MERLUZA SALSA VERDE	HAMBURGUESA	HUEVOS COCIDOS
FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	CIGUISANTE Y HUEVO	CON PATATAS	C/ PISTO CON VERDURAS
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 4	VIERNES 5
PATATAS CON BONITO	MACARRONES BOLONESA	LENTEJAS CIVERRURA	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA	TORTILLA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA CON ENSALADA	CARNE EN SALSA CON MINESTRA	CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	FRUTA Y LECHE S/L	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

MENU SIN LACTOSA: SE COCINA C/ LECHE S/LACTOSA. PROTEINA LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA

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

LÍNEA FRÍA

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

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS HORTELANAS	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS
CINTA DE LOMO CON ENSALADA	FTE DE POLLO CON PATATAS	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	CARNE EN SALSA CON MINESTRA	TERNERA SALSA CON ENSALADA
FRUTA EN ALMIBAR	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES C/ JAMÓN O PURÉ	ESPAGUETIS C/ VERDURAS	SOPA DE MIENDILLOS	J. BLANCAS CON CHORIZO	
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA	RAPE CON TOMATE CON ENSALADA	FESTIVO
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR	
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 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	FTE POLLO PLANCHA CON ENSALADA	JAMÓN BRASEADO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	TALLARINES C/ BACÓN	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CASERAS
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	COCIDO MADRILEÑO	MERLUZA SALSA C/ VERDURAS	HAMBURGUESA	FTE POLLO PLANCHA CON PATATAS
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	C/ PISTO CON VERDURAS
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 4	VIERNES 5
PATATAS CON BONITO	MACARRONES BOLONESA	LENTEJAS CIVERRURA	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA	TERNERA SALSA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA CON ENSALADA	CARNE EN SALSA CON MINESTRA	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
J. VERDES REHOGADAS O PURÉ	ESPAGUETIS C/ VERDURAS	SOPA DE MIENDILLOS	J. BLANCAS CON VERDURA	
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	SALCHICHAS AVE A LA RIOJANA	RAPE CON TOMATE CON ENSALADA	FESTIVO
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR	
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
PATATAS CON VERDURA	J. PINTAS CON VERDURA	COLIFLOR REHOGADA O PURÉ	MACARRONES C/ TOMATE	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA	TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA	JAMÓN BRASEADO CON PATATAS	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS	ALBÓNDIGAS SALSA C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	YOGUR
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	SOPA DE AVE	TALLARINES C/ TOMATE	PURÉ DE VERDURAS	LENTEJAS CIVERRURA
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA	COCIDO DE POLLO	MERLUZA SALSA VERDE	HAMBURGUESA TERNERA	HUEVOS COCIDOS
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	CIGUISANTE Y HUEVO	CON PATATAS	C/ PISTO CON VERDURAS
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31	JUEVES 4	VIERNES 5
PATATAS CON BONITO	MACARRONES BOLONESA	LENTEJAS CIVERRURA	CODITOS NAPOLITANA	GARBANZOS ESTOFADOS
SALCHICHAS AVE CON ENSALADA	TORTILLA CON ENSALADA	RAPE ANDALUZA CON ENSALADA	CARNE EN SALSA CON MINESTRA	CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUI SANTES Y SOJA

LUNES 1 ARROZ CON TOMATE	MARTES 2 PURÉ DE VERDURAS	MIÉRCOLES 3 PATATAS C/VERDURA	JUEVES 4 CODITOS NAPOLITANA	VIERNES 5 SOPIA MINISTRONE
CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA EN ALMIBAR	FTE DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CARNE EN SALSA CON VERDURA FRUTA Y LECHE	TORTILLA PATATA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 8 CREMA CALABAZA	MARTES 9 ESPAGUETIS C/VERDURAS	MIÉRCOLES 10 SOPIA MENUJILLOS	JUEVES 11 ARROZ C/VERDURAS	VIERNES 12
JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA FRUTA Y LECHE	RAPE CON TOMATE CON ENSALADA YOGUR	FESTIVO
LUNES 15 PATATAS CON MAGRO	MARTES 16 SOPIA AVE	MIÉRCOLES 17 COLIFLOR REHOGADA O PURE	JUEVES 18 MACARRONES C/ TOMATE	VIERNES 19 CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO
PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMÓN BRASEADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	ALBÓNDIGAS CASERAS C/ PATATAS YOGUR
LUNES 22 ARROZ INTEGRAL CON TOMATE	MARTES 23 SOPIA CASERA	MIÉRCOLES 24 TALLARINES C/ BACON	JUEVES 25 PURE DE VERDURAS	VIERNES 26 PATATAS RIOJANA
CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	FTE POLLO SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	MERLUZA SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	HUEVOS COCIDOS C/ PISTO CON VERDURAS YOGUR
LUNES 29 PATATAS CON BONITO	MARTES 30 MACARRONES BOLOÑESA	MIÉRCOLES 31 SOPIA MENUJILLOS		
CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	TORTILLA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE		

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

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

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



Menús para alérgicos

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