comedores Blanco

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 11.NOVIEMBRE

MENÚ SIN GLUTEN: SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G EN REBOZADOS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	5 J. BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA	6 MACARRONES NAPOLITANA VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA YOGUR
9 J. PINTAS HORTELANAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	10 ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA FRUTA	11 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	12 PATATAS ESTOFADAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA
16 PATATAS CON MAGRO VENT. MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	17 J. PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	18 MACARRONES CON BACON SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS GARBANZOS C/VERDURAS FRUTA	20 CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO YOGUR
23 JUDIAS BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA PATATA C/HUEVO CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	25 PATATAS C/CHORIZO CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	27 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR
30 BROCOLI REHOGADO FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	5 J. BLANCAS CON CHORIZO LOMO EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	6 MACARRONES NAPOLITANA VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA YOGUR
9 LENTEJAS HORTELANAS POLLO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	10 ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA FRUTA	11 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	12 PATATAS ESTOFADAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA
16 PATATAS CON MAGRO VENT. MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	17 J. PINTAS ESTOFADAS HAMB TERNERA C/ENSALADA FRUTA	18 MACARRONES CON BACON SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	19 ARROZ C/VERDURAS ASADAS GARBANZOS C/VERDURAS FRUTA	20 CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO YOGUR
23 LENTEJAS ECO C/VERDURAS TERNERA SALSA C/ENSALADA FRUTA	24 MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	25 PATATAS C/CHORIZO CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	27 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR
30 BROCOLI REHOGADO FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	5 J. BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA	6 MACARRONES INT NAPOLITANA VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA YOGUR SL O SOJA
9 LENTEJAS HORTELANAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	10 ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA FRUTA	11 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	12 PATATAS ESTOFADAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	13 SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA
16 PATATAS CON MAGRO VENT. MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	17 J. PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	18 MACARRONES INT CON BACON SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS GARBANZOS C/VERDURAS FRUTA	20 CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO YOGUR SL O SOJA
23 LENTEJAS ECO C/VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	25 PATATAS C/CHORIZO CROQUETAS DE ATÚN O HAMB TERNERA C/ENSALADA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA	27 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA
30 BROCOLI REHOGADO FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

MENÚ SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 J. VERDES REHOGADAS TERNERA SALSA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	5 J. BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA	6 MACARRONES INT NAPOLITANA VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA YOGUR
9 LENTEJAS HORTELANAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	10 ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA FRUTA	11 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	12 PATATAS ESTOFADAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	13 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA
16 PATATAS HORTELANAS VENT. MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	17 J. PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	18 MACARRONES INT CON TOMATE SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS GARBANZOS C/VERDURAS FRUTA	20 CREMA DE CALABACIN RAGOUT POLLO SALSA C/PATATAS AL HORNO YOGUR
23 LENTEJAS ECO C/VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	25 PATATAS C/VERDURAS CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	26 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	27 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR
30 BROCOLI REHOGADO FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con el departamento de nutrición en el teléfono **607 524 915** o en el email: **nutricion@comedoresblanco.es**
Este menú ha sido revisado por **Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)**, Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
Debido a la situación actual del mercado, este menú está sujeto a cambios, tratando de respetar la familia de procedencia. Todos los menús van acompañados de pan y agua.

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 11.NOVIEMBRE

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 CREMA CALABAZA CARRILLADA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	5 SOPA AVE TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA	6 MACARRONES NAPOLITANA VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA YOGUR
9 ESPIRALES C/A Y OREGANO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	10 ARROZ MURCIANO MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA FRUTA	11 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	12 PATATAS ESTOFADAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	13 SOPA DE MENUDILLOS ESTOF POLLO Y TERNERA FRUTA
16 PATATAS CON MAGRO VENT. MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA	17 SOPA AVE TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	18 MACARRONES CON TOMATE SALMON AL HORNO C/ENSALADA FRUTA	19 ARROZ C/VERDURAS ASADAS TERNERA SALSA FRUTA	20 CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO YOGUR
23 CODITOS C/ACEITE Y OREGANO TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 PURE VERDURAS FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	25 PATATAS C/CHORIZO CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA FRUTA	26 SOPA DE MENUDILLOS ESTOF POLLO Y TERNERA FRUTA	27 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA YOGUR
30 BROCOLI REHOGADO FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS COCIDA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE FTE POLLO A LA PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	5 J. BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA	6 MACARRONES INT NAPOLITANA HAMB TERNERA C/ENSALADA YOGUR
9 LENTEJAS HORTELANAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA	10 ARROZ MURCIANO CTA LOMO EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	11 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS FRUTA	12 PATATAS ESTOFADAS TERNERA SALSA YOGUR	13 SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA
16 PATATAS CON MAGRO POLLO A LA PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	17 J. PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	18 MACARRONES INT CON BACON LACON A LA PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS GARBANZOS C/VERDURAS FRUTA	20 CREMA DE CALABACIN LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO YOGUR
23 LENTEJAS ECO C/VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATA ASADA FRUTA	25 PATATAS C/CHORIZO CROQUETAS DE ATÚN O HAMB TERNERA C/ENSALADA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA	27 ARROZ C/TOMATE RAGOUT POLLO C/ZANAH Y CHAMP YOGUR
30 BROCOLI REHOGADO FTE RUSO CASERO C/PATATA ASADA FRUTA				COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con el departamento de nutrición en el teléfono **607 524 915** o en el email: **nutricion@comedoresblanco.es**
Este menú ha sido revisado por **Cristina Collado (Nº colegiada MAD00218) Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088),** Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
Debido a la situación actual del mercado, este menú está sujeto a cambios, tratando de respetar la familia de procedencia. Todos los menús van acompañados de pan y agua.