



JULIO 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

Todos los menús van acompañados de pan y agua

Menús elaborados sin frutos secos ni frutos de cáscara

<p><b>17</b></p> <p>PATATAS ESTOFADAS TERNERA SALSA C/MENESTRA FRUTA</p> <p>Kcal : 648 g HC : 72,8 g Prot : 28,8 g Lip : 24,4</p>	<p><b>18</b></p> <p>PURE DE VERDURAS POLLO A LA PLANCHA C/PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal : 602 g HC : 83,8 g Prot : 37,5 g Lip : 9</p>	<p><b>19</b></p> <p>ARROZ MURCIANO VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA</p> <p>Kcal : 679 g HC : 102 g Prot : 36,9 g Lip : 11,7</p>	<p><b>20</b></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA PATATA C/MENESTRA FRUTA</p> <p>Kcal : 675 g HC : 61 g Prot : 26,6 g Lip : 34,3</p>	<p><b>21</b></p> <p>ESPIRALES C/TOMATE FINGERS POLLO CASEROS C/PATATAS YOGUR</p> <p>Kcal : 769 g HC : 83,1 g Prot : 30 g Lip : 33,2</p>
<p><b>24</b></p> <p>J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal : 588 g HC : 80,6 g Prot : 26,7 g Lip : 14,8</p>	<p><b>25</b></p> <p>CODITOS C/TOMATE MERLUZA REBOZADA C/MENESTRA FRUTA</p> <p>Kcal : 672 g HC : 102 g Prot : 32,1 g Lip : 13,1</p>	<p><b>26</b></p> <p>LENTEJAS HORTELANAS TORTILLA ESPAÑOLA C/PISTO FRUTA</p> <p>Kcal : 672 g HC : 102 g Prot : 32,1 g Lip : 28,7</p>	<p><b>27</b></p> <p>CREMA CALABAZA LACON C/PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal : 639 g HC : 84,2 g Prot : 30,7 g Lip : 16</p>	<p><b>28</b></p> <p>ARROZ C/TOMATE HAMBURGUESA C/PATATAS YOGUR</p> <p>Kcal : 648 g HC : 72,8 g Prot : 28,8 g Lip : 24,4</p>
<p><b>31</b></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA PATATA C/MENESTRA FRUTA</p> <p>Kcal : 675 g HC : 61 g Prot : 26,6 g Lip : 34,3</p>				