



JULIO 2023

LUNES

MARTES

MIERCOLES

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

Todos los menús van acompañados de pan y agua

Menús elaborados sin frutos secos ni frutos de cáscara

<p>3</p> <p>CREMA CALABACIN RAGOUT TERNERA SALSA C/PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal : 546 g HC : 67,4 g Prot : 23,2 g Lip : 18,5</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON VERDURAS FILETE DE POLLO C/PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal : 648 g HC : 72,8 g Prot : 28,8 g Lip : 24,4</p>	<p>5</p> <p>PATATAS GUISADAS MERLUZA ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA</p> <p>Kcal : 648 g HC : 101 g Prot : 28,8 g Lip : 4,4</p>	<p>6</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA PATATA C/VERDURA FRUTA</p> <p>Kcal : 732 g HC : 76,4 g Prot : 40,3 g Lip : 28,7</p>	<p>7</p> <p>CODITOS NAPOLITANA NUGGETS CASEROS C/PATATAS YOGUR</p> <p>Kcal : 735 g HC : 49,9 g Prot : 34,4 g Lip : 43,7</p>
<p>10</p> <p>GARBANZOS C/VERDURAS RAPE REBOZADO C/ARROZ REHOGADO FRUTA</p> <p>Kcal : 768 g HC : 97,9 g Prot : 38 g Lip : 22,3</p>	<p>11</p> <p>J. VERDES C/TOMATE LACON GALLEGA C/PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal : 588 g HC : 80,6 g Prot : 26,7 g Lip : 14,8</p>	<p>12</p> <p>MACARRONES NAPOLITANA TORTILLA ESPAÑOLA C/MENESTRA FRUTA</p> <p>Kcal : 672 g HC : 102 g Prot : 32,1 g Lip : 13,1</p>	<p>13</p> <p>J. BLANCAS HORTELANAS POLLO CON VERDURAS FRUTA</p> <p>Kcal : 741 g HC : 78,8 g Prot : 44,2 g Lip : 22,7</p>	<p>14</p> <p>ARROZ C/TOMATE SAJONIA C/PATATAS YOGUR</p> <p>Kcal : 602 g HC : 83,8 g Prot : 37,5 g Lip : 9</p>