



AGOSTO 2023

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
14	CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO C/PATATAS FRUTA Kcal : 602 g HC : 83,8 g Prot : 37,5 g Lip : 9	15	FESTIVO	16	ARROZ C/VERDURAS VENTR. MERLUZA REBOZADA C/VERDURAS FRUTA Kcal : 679 g HC : 102 g Prot : 36,9 g Lip : 11,7	17	GARBANZOS HORTELANOS TORTILLA PATATA C/MENESTRA FRUTA Kcal : 675 g HC : 61 g Prot : 26,6 g Lip : 34,3	18	ESPIRALES NAPOLITANA NUGGETS POLLO CASEROS C/PATATAS YOGUR Kcal : 769 g HC : 83,1 g Prot : 30 g Lip : 33,2
21	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA C/PISTO FRUTA Kcal : 672 g HC : 102 g Prot : 32,1 g Lip : 28,7	22	J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Kcal : 588 g HC : 80,6 g Prot : 26,7 g Lip : 14,8	23	CODITOS C/TOMATE MERLUZA REBOZADA C/MENESTRA FRUTA Kcal : 672 g HC : 102 g Prot : 32,1 g Lip : 13,1	24	PURÉ DE CALABAZA LACON A LA GALLEGA C/PATATAS FRUTA Kcal : 639 g HC : 84,2 g Prot : 30,7 g Lip : 16	25	ARROZ C/TOMATE FILETE RUSO C/PATATAS YOGUR Kcal : 648 g HC : 72,8 g Prot : 28,8 g Lip : 24,4
28	GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA PATATA C/VERDURAS FRUTA Kcal : 675 g HC : 61 g Prot : 26,6 g Lip : 34,3	29	PAELLA DE VERDURAS MERLUZA ANDALUZA C/CALABACIN Y ZANAHORIA FRUTA Kcal : 679 g HC : 102 g Prot : 36,9 g Lip : 11,7	30	PATATAS HORTELANAS CINTA SAJONIA SALSAS C/CHAMPIÑÓN FRUTA Kcal : 648 g HC : 101 g Prot : 28,8 g Lip : 4,4	31	CREMA CALABACIN RAGOUT TERNERA C/PATATAS FRUTA Kcal : 546 g HC : 67,4 g Prot : 23,2 g Lip : 18,5	<p>El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedoresblanco.es</p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p>	