

2025
SEPT

09

LUNES

08

CREMA DE VERDURAS
CTA. LOMO ADOBADA
C/PATATAS
FRUTA EN ALMIBAR
CREAM OF VEGETABLES SOUP
LEAN FILLET WITH CHIPS
FRUIT IN SYRUP

693 Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 Lip

15

FESTIVO

MARTES

09

ARROZ C/TOMATE
POLLO C/PATATAS
FRUTA Y LECHE

TOMATO RICE
CHICKEN WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

699 Kcal 87 g HC 29 g Prot 24 g Lip

16

ARROZ CON VERDURAS
SALMON EN SALSA
C/VERDURAS
FRUTA Y LECHE

VEGETABLES RICE
SALMON IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

704 Kcal 72 g HC 27 g Prot 24 g Lip

MIÉRCOLES

10

LENTEJAS CASERAS
ABADEJO ROMANA
C/ENSALADA
FRUTA

LENTILS STEW
FISH WITH SALAD
FRUIT

701 Kcal 74 g HC 40 g Prot 24 g Lip

17

ENSALADA CAMPERA
LACON A LA GALLEGA C/ PATATAS
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE

COUNTRY SALAD
CHICKEN CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT AND MILK

710 Kcal 85 g HC 38 g Prot 23 g Lip

JUEVES

11

CODITOS CON ATÚN
TORTILLA DE QUESO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH TUNA
CHEESE OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

687 Kcal 74 g HC 49 g Prot 23 g Lip

18

J. BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA DE BROCOLI
C/ENSALADA
FRUTA

BUTTER BEANS WITH CHORIZO
BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

702 Kcal 80 g HC 36 g Prot 25 g Lip

VIERNES

12

PATATAS GUISADAS CON POLLO
VENTRESCA MERLUZA SALSA
C/VERDURAS
YOGUR

POTATOES STEW WITH CHICKEN
HAKE IN SAUCE WITH
VEGETABLES YOGHURT

685 Kcal 76 g HC 41 g Prot 22 g Lip



19

MACARRONES NAPOLITANA
FTE. MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
YOGUR

MACARONI NAPOLITANA
HAKE FILLET WITH SALAD
YOGHURT

677 Kcal 73 g HC 38 g Prot 23 g Lip



26

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip



22

CREMA ZANAHORIA Y PUERRO
RAGOUT DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP
CHICKEN IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

676 Kcal 75 g HC 36 g Prot 22 g Lip

23

FIDEUA DE VERDURAS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH VEGETABLES
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

709 Kcal 92 g HC 38g Prot 25 g Lip

24

LENTEJAS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA
LENTILS STEW
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

714 Kcal 94 g HC 23 g Prot 25g Lip

25

J. VERDES REHOGADAS C/JAMÓN
BACALAO C/TOMATE
YOGUR
FRENCH BEANS WITH HAM
COD FILLET WITH TOMATO
YOGHURT

695 Kcal 81 g HC 22 g Prot 23 g Lip



29

PAELLA DE VERDURAS
PESCADILLA A LA ROMANA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
RICE WITH VEGETABLES
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

705 Kcal 98 g HC 24 g Prot 24 g Lip

30

CREMA DE CALABACÍN
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA Y LECHE
CREAM OF ZUCCHINI SOUP
GALICIAN-STYLE LACON WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

692Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 g Lip

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.

PAN INTEGRAL UNA
VEZ A LA SEMANA