comedores Blanco

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 10. OCTUBRE

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS A LA MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/ENSALADA YOGUR	2 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA
5 JUDÍAS VERDES REHOG. LACON C/PATATAS FRUTA Y LECHE	6 MACARRONES C/TOMATE ABADEJO AL HORNO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE GUISANTES C/ENSALADA FRUTA	8 CREMA DE CALABAZA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ PATATAS YOGUR	DIA 9 FRÍJOLES NEGROS C/CHORIZO TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA
12 FESTIVO	13 J. BLANCAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	14 ARROZ C/TOMATE POLLO ASADO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	15 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	16 MENESTRA REHOGADA C/ JAMON TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA YOGUR
19 PATATAS CARNICERAS LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 PURE DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CASERAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	21 MACARRONES A LA ITALIANA TORTILLA PAISANA C/ENSALADA YOGUR	22 ARROZ C/ VERDURAS Y POLLO ESTOFADO DE SOJA C/ VERDURAS FRUTA	23 FABADA ASTURIANA LIRIO A LA ASTURIANA C/ENSALADA FRUTA
26 ARROZ C/TOMATE CROQUETAS DE JAMON C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	28 PATATAS C/CHORIZO MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	29 BROCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO C/PATATAS YOGUR	30 J. PINTAS HORTELANAS TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS A LA MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/ENSALADA YOGUR	2 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA
5 JUDÍAS VERDES REHOG. LACON C/PATATAS FRUTA Y LECHE	6 MACARRONES C/TOMATE ABADEJO AL HORNO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE GUISANTES C/ENSALADA FRUTA	8 CREMA DE CALABAZA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ PATATAS YOGUR	9 FRÍJOLES NEGROS C/CHORIZO POLLO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA
12 FESTIVO	13 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	14 ARROZ C/TOMATE POLLO ASADO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	15 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	16 MENESTRA REHOGADA C/ JAMON LOMO SALSA C/ENSALADA YOGUR
19 PATATAS CARNICERAS LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 PURE DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CASERAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	21 MACARRONES A LA ITALIANA RAGOUT POLLO C/ENSALADA YOGUR	22 ARROZ C/ VERDURAS Y POLLO ESTOFADO DE SOJA C/ VERDURAS FRUTA	23 FABADA ASTURIANA LIRIO A LA ASTURIANA C/ENSALADA FRUTA
26 ARROZ C/TOMATE CROQUETAS DE JAMON C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	28 PATATAS C/CHORIZO MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	29 BROCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO C/PATATAS YOGUR	30 LENTEJAS ECO HORTELANAS TERNERA SALSA C/ ENSALADA FRUTA

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS A LA MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	2 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA
5 JUDÍAS VERDES REHOG. LACON C/PATATAS FRUTA Y LECHE	6 MACARRONES C/TOMATE ABADEJO AL HORNO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	7 PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE GUISANTES C/ENSALADA FRUTA	8 CREMA DE CALABAZA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ PATATAS YOGUR SL O SOJA	9 FRÍJOLES NEGROS C/CHORIZO TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA
12 FESTIVO	13 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	14 ARROZ C/TOMATE POLLO ASADO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	15 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	16 MENESTRA REHOGADA C/ JAMON TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA
19 PATATAS CARNICERAS LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	20 PURE DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CASERAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE SL O SOJA	21 MACARRONES A LA ITALIANA TORTILLA PAISANA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	22 ARROZ C/ VERDURAS Y POLLO ESTOFADO DE SOJA C/ VERDURAS FRUTA	23 FABADA ASTURIANA LIRIO A LA ASTURIANA C/ENSALADA FRUTA
26 ARROZ C/TOMATE CROQUETAS DE JAMON o HAMB TERNERA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	28 PATATAS C/CHORIZO MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE SL O SOJA	29 BROCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO C/PATATAS YOGUR SL O SOJA	30 LENTEJAS ECO HORTELANAS TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA

MENÚ SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS A LA MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/ENSALADA YOGUR	2 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA
5 JUDÍAS VERDES REHOG. TERNERA EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	6 MACARRONES INT C/TOMATE ABADEJO AL HORNO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE GUISANTES C/ENSALADA FRUTA	8 CREMA DE CALABAZA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ PATATAS YOGUR	9 FRÍJOLES NEGROS C/ VERDURAS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA
12 FESTIVO	13 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	14 ARROZ C/TOMATE POLLO ASADO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	15 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	16 MENESTRA REHOGADA TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA YOGUR
19 PATATAS ESTOFADAS LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 PURE DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CASERAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	21 MACARRONES INT A LA ITALIANA TORTILLA PAISANA C/ENSALADA YOGUR	22 ARROZ C/ VERDURAS Y POLLO ESTOFADO DE SOJA C/ VERDURAS FRUTA	23 J. BLANCAS C/ VERDURAS LIRIO A LA ASTURIANA C/ENSALADA FRUTA
26 ARROZ C/TOMATE CROQUETAS DE POLLO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	27 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	28 PATATAS C/VERDURAS MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	29 BROCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO C/PATATAS YOGUR	30 LENTEJAS ECO HORTELANAS TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA

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 10. OCTUBRE

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS	1 PATATAS A LA MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/ENSALADA YOGUR	2 SOPA DE MENUDILLOS ESTOF.POLLO Y TERNERA FRUTA
5 CREMA PUERRO LACON C/PATATAS FRUTA Y LECHE	6 MACARRONES C/TOMATE ABADEJO AL HORNO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA C/ENSALADA FRUTA	8 CREMA DE CALABAZA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ PATATAS YOGUR	9 SOPA AVE C/FIDEOS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA
12 FESTIVO	13 PATATAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	14 ARROZ C/TOMATE POLLO ASADO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	15 SOPA DE MENUDILLOS ESTOF.POLLO Y TERNERA FRUTA	16 CREMA CALABACIN TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA YOGUR
19 PATATAS CARNICERAS LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 PURE DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CASERAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	21 MACARRONES A LA ITALIANA TORTILLA PAISANA C/ENSALADA YOGUR	22 ARROZ C/ VERDURAS Y POLLO LOMO EN SALSA FRUTA	23 SOPA AVE C/FIDEOS LIRIO A LA ASTURIANA C/ENSALADA FRUTA
26 ARROZ C/TOMATE CROQUETAS DE JAMON C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	27 SOPA DE MENUDILLOS ESTOF.POLLO Y TERNERA FRUTA	28 PATATAS C/CHORIZO MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	29 BROCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO C/PATATAS YOGUR	30 MACARRONES C/ACEI Y OREGANO TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS	1 PATATAS C/VERDURAS FTE POLLO EN SALSA C/ENSALADA YOGUR	2 SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA
5 JUDÍAS VERDES REHOG. LACON C/PATATAS FRUTA Y LECHE	6 MACARRONES INT C/TOMATE RAGOUT POLLO SALSA C/PIMI Y ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE GUISANTES C/ENSALADA FRUTA	8 CREMA DE CALABAZA LOMO SALSA C/ PATATAS YOGUR	9 FRÍJOLES NEGROS C/CHORIZO TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA
12 FESTIVO	13 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA TERNERA C/ ENSALADA FRUTA	14 ARROZ C/TOMATE POLLO ASADO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	15 SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA	16 MENESTRA REHOGADA C/ JAMON TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA YOGUR
19 PATATAS CARNICERAS FTE POLLO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 PURE DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CASERAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	21 MACARRONES INT A LA ITALIANA TORTILLA PAISANA C/ENSALADA YOGUR	22 ARROZ C/ VERDURAS Y POLLO ESTOFADO DE SOJA C/ VERDURAS FRUTA	23 FABADA ASTURIANA TERNERA SALSA C/ENSALADA FRUTA
26 ARROZ C/TOMATE CROQUETAS DE JAMON C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	27 SOPA DE COCIDO INT COCIDO COMPLETO FRUTA	28 PATATAS C/CHORIZO LOMO EN SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	29 BROCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO C/PATATAS YOGUR	30 LENTEJAS ECO HORTELANAS TORTILLA DE CALABACÍN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA

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.