

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 01.ENERO

MENÚ SIN GLUTEN: SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G EN REBOZADOS					MENÚ SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS		FESTIVO 01	2		 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS		FESTIVO 01	2
5	FESTIVO 6	7	8	9	5	FESTIVO 6	7	8	9
			ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR Y LECHE	J. PINTAS C/VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA C/MENESTRA FRUTA Y LECHE				ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR Y LECHE	LENTEJAS CASERAS MERLUZA A LA ROMANA C/MENESTRA FRUTA Y LECHE
12	13	14	15	16	12	13	14	15	16
BROCOLI REHOGADO ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS ESTOFADAS BOQUERONES ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ MILANESA TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR	MACARR. NAPOLITANA LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE	BROCOLI REHOGADO ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS ESTOFADAS BOQUERONES ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ MILANESA TERNERA SALSA C/ENSALADA YOGUR	MACARR. NAPOLITANA LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE
19	20	21	22	23	19	20	21	22	23
J. BLANCAS C/VERDURAS VENTRESCA MERLUZA SALSA FRUTA Y LECHE	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	PATATAS MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑÓN YOGUR	J. PINTAS C/VERDURAS ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CODITOS BOLONESA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	LENTEJAS C/ARROZ INT VENTRESCA MERLUZA SALSA FRUTA Y LECHE	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	PATATAS MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑÓN YOGUR	J. PINTAS C/VERDURAS ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CODITOS BOLONESA LACON A LA PLANCHA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE
26	27	28	29	30	26	27	28	29	30
ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA Y LECHE	CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS YOGUR	ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA DE CALABACIN C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS C/CHORIZO RAPE EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA Y LECHE	CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS YOGUR	ESPIRALES C/TOMATE HAMB. TERNERA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS C/CHORIZO RAPE EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE
MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA. PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA					MENÚ SIN CERDO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS		FESTIVO 01	2		 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS		FESTIVO 01	2
5	FESTIVO 6	7	8	9	5	FESTIVO 6	7	8	9
			ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR Y LECHE SL O SOJA	LENTEJAS CASERAS MERLUZA A LA ROMANA C/MENESTRA FRUTA Y LECHE SL O SOJA				ARROZ CON TOMATE RAG. POLLO AJILLO C/VERDURAS FRUTA EN ALMÍBAR Y LECHE	LENTEJAS C/VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA C/MENESTRA FRUTA Y LECHE
12	13	14	15	16	12	13	14	15	16
BROCOLI REHOGADO ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	J. BLANCAS ESTOFADAS BOQUERONES ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	ARROZ MILANESA TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR S/L O SOJA	MACARR. INT NAPOLITANA LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	BROCOLI REHOGADO ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS ESTOFADAS BOQUERONES ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ C/VERDURAS TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR	MACARR. INT NAPOLITANA LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA Y LECHE
19	20	21	22	23	19	20	21	22	23
LENTEJAS C/ARROZ INT VENTRESCA MERLUZA SALSA FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	PATATAS MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑÓN YOGUR S/L O SOJA	J. PINTAS C/VERDURAS ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	CODITOS BOLONESA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	LENTEJAS C/ARROZ INT VENTRESCA MERLUZA SALSA FRUTA Y LECHE	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO H. TERNERA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	PATATAS MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑÓN YOGUR	J. PINTAS C/VERDURAS ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CODITOS BOLONESA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE
26	27	28	29	30	26	27	28	29	30
ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS JAMÓN O FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS YOGUR S/L O SOJA	ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA DE CALABACIN C/VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	J. BLANCAS C/CHORIZO RAPE EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L O SOJA	ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA Y LECHE	CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS YOGUR	ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA DE CALABACIN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS C/VERDURA RAPE EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE

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. To dos los menús van acompañados de pan y agua.

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 01.ENERO

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	 COCINA TRADICIONAL		FESTIVO 01	2
5	FESTIVO 6	7	8	9
			ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA EN ALMIBAR Y LECHE	SOPA DE AVE MERLUZA A LA ROMANA C/ZANAHORIA FRUTA Y LECHE
12	13	14	15	16
BROCOLI REHOGADO ALBONDIGAS TERNERA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	PATATAS C/VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ C/VERDURAS TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR	MACARR. NAPOLITANA LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO Y TERNERA FRUTA Y LECHE
19	20	21	22	23
ARROZ C/VERDURAS VENTRESCA MERLUZA SALSAS FRUTA Y LECHE	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	PATATAS MARINERA FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑON YOGUR	SOPA DE MENUDILLOS ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CODITOS BOLOÑESA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE
26	27	28	29	30
ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE AVE ESTOFADO POLLO Y TERNERA FRUTA Y LECHE	CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS YOGUR	ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA DE CALABACIN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	PATATAS C/VERDURAS RAPE EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	 COCINA TRADICIONAL		FESTIVO 01	2
5	FESTIVO 6	7	8	9
			ARROZ CON TOMATE LOMO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA EN ALMIBAR Y LECHE	LENTEJAS CASERAS HAMB. TERNERA C/MENESTRA FRUTA Y LECHE
12	13	14	15	16
BROCOLI REHOGADO ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS ESTOFADAS LOMO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE	ARROZ MILANESA TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA YOGUR	MACARR. INT NAPOLITANA RAGOUT POLLO C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Y LECHE
19	20	21	22	23
LENTEJAS C/ARROZ INT POLLO AL AJILLO FRUTA Y LECHE	CREMA ZANAHORIA Y PUERRO MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE	PATATAS HORTELANAS FTE POLLO EN SALSA C/CHAMPIÑON YOGUR	J. PINTAS C/VERDURAS TERNERA SALSAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	CODITOS BOLOÑESA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE
26	27	28	29	30
ARROZ C/VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA Y LECHE	CREMA VERDURAS ECO POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS YOGUR	ESPIRALES C/TOMATE TORTILLA DE CALABACIN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS C/CHORIZO LOMO EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE

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.