



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CONSUME FRUTA Y HORTALIZAS FRESCAS Y DE TEMPORADA			1 1º PURÉ DE VERDURAS 2º HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE	2 1º LENTEJAS CASERAS 2º FTE DE PESCADILLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE: NATILLAS
5 Menú gastronómico Comunidad Valenciana 1º PAELLA VALENCIANA 2º BACALADITOS REBOZADOS CON ENSALADA POSTRE: FRUTA Y LECHE	6 1º GARBANZOS ESTOFADOS 2º POLLO C/ TOMATE Y VERDURAS POSTRE: FRUTA Y LECHE	7 1º COLIFLOR C/BECHAMEL O PURÉ 2º SOLOMILLO EN SALSA C/ PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE	8 1º MACARRONES A LA NAPOLITANA 2º MERLUZA A LA ANDALUZA C/ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE	9 1º PATATAS CON POTA 2º TORTILLA DE QUESO C/ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FLAN
12 1º JUDÍAS VERDES C/ TOMATE O PURÉ 2º CARNE EN SALSA CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE	13 1º LENTEJAS CON VERDURAS 2º VENTRESCA DE MERLUZA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE	14 1º ESPIRALES C/ ATÚN 2º TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE	15 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: YOGUR	16 1º ARROZ CON TOMATE 2º MARRAJO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAÍZ POSTRE: YOGUR
19 1º SOPA DE MENUDILLOS 2º LACÓN A LA GALLEGA CON PURÉ DE PATATA POSTRE: FRUTA Y LECHE	20 1º CODITOS CON QUESO 2º TORTILLA PAISANA C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE ATÚN POSTRE: FRUTA Y LECHE	21 1º JUDÍAS PINTAS HORTELANAS 2º CROQUETAS CASERAS CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE	22 1º PATATAS CON CALABACÍN 2º FTE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ POSTRE: YOGUR	23
26	27	28	29	30

VACACIONES DE SEMANA SANTA

EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

Para cualquier consulta o información de alergias, podrá ponerse en contacto con la dieta al siguiente correo electrónico: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915. Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné

Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de Socia: addlnma247.

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
1	688	41,2	11,8	95,6	1,9	158	8,6
2	640	33,7	22,6	70,4	7,2	152	6,7
5	689	42,6	13,7	96	4,1	317	5,3
6	717	45,8	19,2	80,4	4,8	139	9,6
7	629	35,2	15,2	82	4,4	151	6
8	626	32,6	11,9	91	2,1	166	5,6
9	647	21,4	16,4	97,8	3,3	151	5
12	709	35,2	27,8	73,9	7,8	148	6,3
13	659	35,5	16,1	83,9	3,4	157	8,3
14	687	31,5	17,6	97,4	4,9	224	5,1

	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
15	669	37,5	16,4	84,8	4,1	159	8,3
16	619	27,2	10,1	101	1,7	116	3,8
19	627	30,8	21,5	74,1	5,3	76,3	4,3
20	661	22,6	14,7	103	3	152	5,3
21	643	44,4	19,3	69,5	6,4	300	5,2
22	661	28,7	15,1	93,3	3,2	164	8,3
23							
26							
27							
28							