



JULIO 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

Todos los menús van acompañados de pan y agua

1

ARROZ CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO  
C/PATATAS  
YOGUR

Kcal :  
648  
g HC :  
72,8  
g Prot :  
28,8  
g Lip :  
24,4

4

CREMA CALABACIN  
RAGOUT TERNERA SALS  
C/PATATAS  
FRUTA

Kcal :  
546  
g HC :  
67,4  
g Prot :  
23,2  
g Lip :  
18,5

5

PATATAS GUISADAS  
MERLUZA ANDALUZA  
C/VERDURAS  
FRUTA

Kcal :  
648  
g HC :  
101  
g Prot :  
28,8  
g Lip :  
4,4

6

PAELLA VERDURAS  
CARRILLADA C/PATATAS  
FRUTA

Kcal :  
738  
g HC :  
97,7  
g Prot :  
34,6  
g Lip :  
21,2

7

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA PATATA C/VERDURA  
FRUTA

Kcal :  
732  
g HC :  
76,4  
g Prot :  
40,3  
g Lip :  
28,7

8

CODITOS NAPOLITANA  
NUGGETS DE POLLO  
CASEROS C/PATATAS  
YOGUR

Kcal :  
735  
g HC :  
49,9  
g Prot :  
34,4  
g Lip :  
43,7

11

J. VERDES C/TOMATE  
LACON GALLEGA  
C/PATATAS  
FRUTA

Kcal :  
588  
g HC :  
80,6  
g Prot :  
26,7  
g Lip :  
14,8

12

GARBANZOS ESTOFADOS  
RAPE REBOZADO  
C/ARROZ REHOGADO  
FRUTA

Kcal :  
768  
g HC :  
97,9  
g Prot :  
38  
g Lip :  
22,3

13

MACARRONES NAPOLITANA  
TORTILLA ESPAÑOLA  
C/MENESTRA  
FRUTA

Kcal :  
672  
g HC :  
102  
g Prot :  
32,1  
g Lip :  
13,1

14

J. BLANCAS HORTELANAS  
CINTA SAJONIA SALS  
C/CHAMPIÑÓN  
FRUTA

Kcal :  
741  
g HC :  
78,8  
g Prot :  
44,2  
g Lip :  
22,7

15

ARROZ C/TOMATE  
HAMBURGUESA C/PATATAS  
YOGUR

Kcal :  
602  
g HC :  
83,8  
g Prot :  
37,5  
g Lip :  
9

18

PATATAS ESTOFADAS  
TERNERA SALS  
C/MENESTRA  
FRUTA

Kcal :  
648  
g HC :  
72,8  
g Prot :  
28,8  
g Lip :  
24,4

19

PURE DE VERDURAS  
POLLO A LA PLANCHA  
C/PATATAS  
FRUTA

Kcal :  
602  
g HC :  
83,8  
g Prot :  
37,5  
g Lip :  
9

20

ARROZ MURCIANO  
VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA  
C/VERDURAS  
FRUTA

Kcal :  
679  
g HC :  
102  
g Prot :  
36,9  
g Lip :  
11,7

21

GARBANZOS ESTOFADOS  
TORTILLA PATATA  
C/MENESTRA  
FRUTA

Kcal :  
675  
g HC :  
61  
g Prot :  
26,6  
g Lip :  
34,3

22

ESPIRALES C/TOMATE  
FINGERS POLLO CASEROS  
C/PATATAS  
YOGUR

Kcal :  
769  
g HC :  
83,1  
g Prot :  
30  
g Lip :  
33,2

25

FESTIVO

26

LENTEJAS HORTELANAS  
TORTILLA ESPAÑOLA  
C/PISTO  
FRUTA

Kcal :  
672  
g HC :  
102  
g Prot :  
32,1  
g Lip :  
28,7

27

CODITOS C/TOMATE  
MERLUZA REBOZADA  
C/MENESTRA  
FRUTA

Kcal :  
672  
g HC :  
102  
g Prot :  
32,1  
g Lip :  
13,1

28

CREMA CALABAZA  
CARRILLADA DE CERDO  
C/PATATAS  
FRUTA

Kcal :  
639  
g HC :  
84,2  
g Prot :  
30,7  
g Lip :  
16

29

ARROZ C/TOMATE  
SALCHICHAS AVE  
C/PATATAS  
YOGUR

Kcal :  
648  
g HC :  
72,8  
g Prot :  
28,8  
g Lip :  
24,4