



# AGOSTO 2022

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
<b>1</b>	CREMA CALABACIN RAGOUT TERNERA SALSA C/PATATAS FRUTA	Kcal : 546 g HC : 67,4 g Prot : 23,2 g Lip : 18,5	<b>2</b>	ARROZ C/VERDURAS FTE POLLO PLANCHA C/PATATAS FRUTA	Kcal : 648 g HC : 72,8 g Prot : 28,8 g Lip : 24,4	<b>3</b>	PATATAS GUISADAS MERLUZA ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA	Kcal : 648 g HC : 101 g Prot : 28,8 g Lip : 4,4	<b>4</b>	LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA PATATA C/VERDURA FRUTA	Kcal : 732 g HC : 76,4 g Prot : 40,3 g Lip : 28,7	<b>5</b>	CODITOS NAPOLITANA NUGGETS DE POLLO CASEROS C/PATATAS YOGUR	Kcal : 735 g HC : 49,9 g Prot : 34,4 g Lip : 43,7
<b>8</b>	J. VERDES C/TOMATE LACON GALLEGA C/PATATAS FRUTA	Kcal : 588 g HC : 80,6 g Prot : 26,7 g Lip : 14,8	<b>9</b>	GARBANZOS ESTOFADOS RAPE REBOZADO C/ARROZ REHOGADO FRUTA	Kcal : 768 g HC : 97,9 g Prot : 38 g Lip : 22,3	<b>10</b>	MACARRONES NAPOLITANA TORTILLA ESPAÑOLA C/MENESTRA FRUTA	Kcal : 672 g HC : 102 g Prot : 32,1 g Lip : 13,1	<b>11</b>	J. BLANCAS HORTELANAS CINTA SAJONIA SALSA C/CHAMPIÑÓN FRUTA	Kcal : 741 g HC : 78,8 g Prot : 44,2 g Lip : 22,7	<b>12</b>	ARROZ C/TOMATE HAMBURGUESA C/PATATAS YOGUR	Kcal : 602 g HC : 83,8 g Prot : 37,5 g Lip : 9

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre 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



# AGOSTO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>15</b> FESTIVO	<b>16</b> PURE DE VERDURAS POLLO A LA PLANCHA C/PATATAS FRUTA Kcal : 602 g HC : 83,8 g Prot : 37,5 g Lip : 9	<b>17</b> ARROZ MURCIANO VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA Kcal : 679 g HC : 102 g Prot : 36,9 g Lip : 11,7	<b>18</b> GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA PATATA C/MENESTRA FRUTA Kcal : 675 g HC : 61 g Prot : 26,6 g Lip : 34,3	<b>19</b> ESPIRALES C/TOMATE FINGERS POLLO CASEROS C/PATATAS YOGUR Kcal : 769 g HC : 83,1 g Prot : 30 g Lip : 33,2
<b>22</b> CODITOS C/TOMATE MERLUZA REBOZADA C/MENESTRA FRUTA Kcal : 672 g HC : 102 g Prot : 32,1 g Lip : 13,1	<b>23</b> J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Kcal : 588 g HC : 80,6 g Prot : 26,7 g Lip : 14,8	<b>24</b> LENTEJAS HORTELANAS TORTILLA ESPAÑOLA C/PISTO FRUTA Kcal : 672 g HC : 102 g Prot : 32,1 g Lip : 28,7	<b>25</b> CREMA CALABAZA LACON C/PATATAS FRUTA Kcal : 639 g HC : 84,2 g Prot : 30,7 g Lip : 16	<b>26</b> ARROZ C/TOMATE FILETE RUSO C/PATATAS YOGUR Kcal : 648 g HC : 72,8 g Prot : 28,8 g Lip : 24,4
<b>29</b> GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA PATATA C/MENESTRA FRUTA Kcal : 675 g HC : 61 g Prot : 26,6 g Lip : 34,3	<b>30</b> PAELLA DE VERDURAS VENTRESCA REBOZADA C/CALABACIN Y ZANAHORIA FRUTA Kcal : 679 g HC : 102 g Prot : 36,9 g Lip : 11,7	<b>31</b> PATATAS HORTELANAS CINTA SAJONIA SALSA C/CHAMPIÑÓN FRUTA Kcal : 648 g HC : 101 g Prot : 28,8 g Lip : 4,4	<p>El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a></p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p>	