



# DICIEMBRE 2022

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

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

Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA

23

**PATATAS GUIADAS  
FTE POLLO PLANCHA  
C/VERDURAS  
FRUTA**

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



27-dic

**CREMA ZANAHORIA  
TORTILLA PATATA  
C/MENESTRA  
FRUTA**

Kcal 643  
g HC 77,8  
g Prot 37,1  
g Lip 18,2

28-dic

**CODITOS NAPOLITANA  
MERLUZA ANDALUZA  
C/VERDURAS  
FRUTA**

Kcal 669  
g HC 95,5  
g Prot 39  
g Lip 10,2

29-dic

**J. VERDES REHOGADAS  
JAMONCITOS DE POLLO  
CON PATATAS  
FRUTA**

Kcal 608  
g HC 81,2  
g Prot 34,9  
g Lip 10,7

30-dic

**J. BLANCAS C/VERDURAS  
CINTA DE LOMO C/PATATAS  
YOGUR**

Kcal 681 g  
HC 89,3 g  
Prot 37,8 g  
Lip 16,6

02-ene

**CREMA CALABACÍN  
FTE. POLLO  
C/ENSALADA  
FRUTA**

Kcal 668  
g HC 101  
g Prot 24  
g Lip 20,4

03-ene

**ARROZ C/TOMATE  
RAGOUT TERNERA  
C/PATATAS  
FRUTA**

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

04-ene

**MACARRONES NAPOLITANA  
TORTILLA DE ATUN  
C/VERDURAS  
FRUTA**

Kcal 650  
g HC 63,8  
g Prot 33,8  
g Lip 23,4

05-ene

**GARBANZOS ESTOFADOS  
MERLUZA CON VERDURAS  
YOGUR**

06-ene