

**MENÚS QUE SERVIREMOS DURANTE
EL MES DE FEBRERO 2018
C.F.I.P. FUENTE DEL PALOMAR**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1º Menú gastronómico Castilla la Mancha 1º MIGAS MANCHEGAS 2º CHULETAS DE CORDERO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE : FRUTA	2 1º PATATAS CON COSTILLAS 2º FTE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE : YOGUR
5 1º CODITOS C/ TOMATE 2º TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA	6 1º LENTEJAS CON CHORIZO 2º VENTRESCA DE MERLUZA C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE : NATILLAS	7 1º CREMA PARMANTIER 2º JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/ PATATAS POSTRE : FRUTA	8 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: YOGUR	9 1º ARROZ AL PUERTO 2º CARCAMUSA TOLEDANA CON VERDURAS POSTRE: FRUTA
12 1º JUDIAS VERDES REHOGADAS 2º RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON PATATAS POSTRE : FRUTA	13 1º JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS 2º FTE DE PESCADILLA REBOZADA C/ PISTO POSTRE : FRUTA	14 1º ARROZ CON TOMATE 2º CINTA DE LOMO FRESCA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN POSTRE : YOGUR	15 NO LECTIVO	16 NO LECTIVO
19 1º LENTEJAS C/ VERDURAS 2º RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS POSTRE : MELOCOTÓN EN ALMIBAR	20 1º ARROZ A LA MILANESA 2º CAZÓN EN ADOBO C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ATÚN POSTRE: YOGUR	21 1º PURÉ DE VERDURAS 2º POLLO AL AJILLO CON PATATAS POSTRE: FRUTA	22 1º ESPAGUETIS CON TOMATE 2º RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE : FRUTA	23 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE : FLAN
26 1º ESPIRALES CON TOMATE 2º FTE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA	27 Menú sostenible 1º JUDIAS BLANCAS ECOLÓGICAS C/ VERDURA 2º TORTILLA DE BONITO C/ HUEVOS DE CORRAL Y ENSALADA POSTRE : NATILLAS	28 1º MARNITACO DE BONITO 2º CROQUETAS ARTESANALES DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE: FRUTA		

EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

Para cualquier consulta (incluida información de alérgenos) podrán ponerse en contacto con la dietista 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	677	27,2	26,5	78,4	9,7	107	5,9
2	653	36,7	12,9	91,1	3,2	150	5,5
5	672	23,4	16	103	3,1	163	5,5
6	665	40,1	13,8	85,9	3,2	173	9,5
7	622	28,7	14,9	87,4	3,3	142	3,9
8	669	37,5	16,4	84,8	4,1	159	8,3
9	684	32,3	20,9	89,1	6,6	280	3,8
12	625	33,8	13,8	84,7	3	151	5,4
13	705	48,8	17	80,5	3,5	186	8,8
14	697	25,1	19,1	101	6,3	115	5

	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
15							
16							
19	629	32,4	13,5	86,9	2,8	144	8,7
20	699	40,5	11,3	104	2,3	148	5,2
21	612	31,2	19,2	75,3	5,3	224	4,7
22	684	31,5	11,1	108	1,8	150	4,8
23	669	37,5	16,4	84,8	4,1	159	8,3
26	618	30,5	10	96,3	1,6	150	5
27	621	29,4	13,6	86,3	2,8	149	8,7
28	592	23,9	17,5	79,8	3,5	152	3,8

MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

MENU SIN GLUTEN

		JUEVES 1		VIERNES 2	
		ARROZ C/ TOMATE		PATATAS C/ COSTILLAS	
		CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA		FTE MERLUZA EN SALSA VERDE C/ ENSALADA YOGUR	
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
CODITOS C/ TOMATE	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA PARMANTIER	SOPA DE COCIDO	ARROZ AL PUERTO	
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA FRUTA	VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA NATILLAS	JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR	CARCAMUSA TOLEDANA CON VERDURAS FRUTA	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
J. VERDES REHOGADAS	J. BLANCAS ESTOF.	ARROZ CON TOMATE			
RAGOUT DE POLLO SALSA C/ PATATAS FRUTA	FTE DE PESCADILLA C/ PISTO FRUTA	C. LOMO FRESCA CON ENSALADA YOGUR	NO LECTIVO	NO LECTIVO	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	PURE DE VERDURAS	ESPAGUETIS CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	
TORTILLA DE BONITO CON ENSALADA MELOCOTON A.	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA YOGUR	POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO FLAN	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28			
ESPIRALES C/ TOMATE	J. BLANCAS CON VERDURAS	MARMITACO BONITO			
FTE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA DE BONITO CON ENSALADA NATILLAS	CROQUETAS JAMON CON ENSALADA FRUTA			

Para cualquier consulta podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915

MENÚ SIN LACTOSA

		JUEVES 1		VIERNES 2	
		MIGAS MANCHEGAS		PATATAS C/ COSTILLAS	
		CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA		FTE MERLUZA EN SALSA VERDE C/ ENSALADA YOGUR DE SOJA	
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
CODITOS C/ TOMATE	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA PARMANTIER	SOPA DE COCIDO	ARROZ AL PUERTO	
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA FRUTA	VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA	JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR DE SOJA	CARCAMUSA TOLEDANA CON VERDURAS FRUTA	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
J. VERDES REHOGADAS	J. BLANCAS ESTOF.	ARROZ CON TOMATE			
RAGOUT DE POLLO SALSA C/ PATATAS FRUTA	FTE DE PESCADILLA C/ PISTO FRUTA	C. LOMO FRESCA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA	NO LECTIVO	NO LECTIVO	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	PURE DE VERDURAS	ESPAGUETIS CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	
TORTILLA DE BONITO CON ENSALADA MELOCOTON A.	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA	POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR DE SOJA	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28			
ESPIRALES C/ TOMATE	J. BLANCAS CON VERDURAS	MARMITACO BONITO			
FTE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA DE BONITO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA	CROQUETAS JAMON CON ENSALADA FRUTA			

MENU SIN HUEVO

		JUEVES 1		VIERNES 2	
		MIGAS MANCHEGAS		PATATAS C/ COSTILLAS	
		CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA		FTE MERLUZA EN SALSA VERDE C/ ENSALADA YOGUR	
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
CODITOS C/ TOMATE	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA PARMANTIER	SOPA DE COCIDO	ARROZ AL PUERTO	
FTE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA YOGUR	JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR	CARCAMUSA TOLEDANA CON VERDURAS FRUTA	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
J. VERDES REHOGADAS	J. BLANCAS ESTOF.	ARROZ CON TOMATE			
RAGOUT DE POLLO SALSA C/ PATATAS FRUTA	FTE DE PESCADILLA C/ PISTO FRUTA	C. LOMO FRESCA CON ENSALADA YOGUR	NO LECTIVO	NO LECTIVO	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	PURE DE VERDURAS	ESPAGUETIS CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	
FTE DE TERNERA CON ENSALADA MELOCOTON A.	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA YOGUR	POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA	RAPE EN SALSA CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28			
ESPIRALES C/ TOMATE	J. BLANCAS CON VERDURAS	MARMITACO BONITO			
FTE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA	FTE DE POLLO CON ENSALADA YOGUR	SALCHICHAS CON ENSALADA FRUTA			



MENÚ SIN LEGUMBRES (SIN JUDÍAS VERDES/SIN GUI SANTES)

		JUEVES 1		VIERNES 2
		ARROZ C/ TOMATE		PATATAS C/ COSTILLAS
		CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA		FTE MERLUZA EN SALSA VERDE C/ ENSALADA YOGUR
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
CODITOS C/ TOMATE	PATATAS CON VERDURAS	CREMA PARMANTIER	SOPA DE POLLO	ARROZ AL PUERTO
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA FRUTA	VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA YOGUR	JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	FTE DE TERNERA CON PATATA YOGUR	CARCAMUSA TOLEDANA CON ENSALADA FRUTA

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
PURE DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	ARROZ CON TOMATE		
RAGOUT DE POLLO SALSA C/ PATATAS FRUTA	FTE DE PESCADILLA CON ENSALADA FRUTA	C. LOMO FRESCA CON ENSALADA YOGUR	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
CREMA DE ZANAHORIAS	ARROZ MILANESA	PURE DE VERDURAS	ESPAGUETIS CON TOMATE	SOPA DE POLLO
TORTILLA DE BONITO CON ENSALADA MELOCOTON A.	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA YOGUR	POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	FTE DE TERNERA CON PATATAS YOGUR

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
ESPIRALES C/ TOMATE	PURE DE VERDURAS	MARMITACO BONITO		
FTE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA BONITO CON ENSALADA YOGUR	CROQUETAS JAMON CON ENSALADA FRUTA		

Para cualquier consulta: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915

MENÚ SIN PESCADO/SIN MARISCO

		JUEVES 1		VIERNES 2
		MIGAS MANCHEGAS		PATATAS C/ COSTILLAS
		CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA		FTE DE POLLO CON ENSALADA YOGUR
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
CODITOS C/ TOMATE	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA PARMANTIER	SOPA DE COCIDO	ARROZ C/ TOMATE
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA FRUTA	FTE DE TERNERA CON ENSALADA NATILLAS	JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA	COCIDO MADRILEÑO YOGUR	CARCAMUSA TOLEDANA CON VERDURAS FRUTA

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
J. VERDES REHOGADAS	J. BLANCAS ESTOF.	ARROZ CON TOMATE		
RAGOUT DE POLLO SALSA C/ PATATAS FRUTA	HAMBURGUESA C/ PISTO FRUTA	C. LOMO FRESCA CON ENSALADA YOGUR	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	PURE DE VERDURAS	ESPAGUETIS CON TOMATE	SOPA DE COCIDO
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MELOCOTON A.	SALCHICHAS PAVO CON ENSALADA YOGUR	POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA	FTE DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO FLAN

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
ESPIRALES C/ TOMATE	J. BLANCAS CON VERDURAS	PATATAS CON VERDURAS		
CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA NATILLAS	CROQUETAS JAMON CON ENSALADA FRUTA		