

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

2024  
MAR

03

26



COCINAMOS  
CON ACEITE  
DE OLIVA

SIN  
PRECOCINADOS

27

28

29

**MENÚ GASTRONÓMICO** 01

PAIS VASCO

MARMITACO DE BONITO  
MERLUZA A LA VASCA  
CON VERDURAS  
FRUTA

Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

04

CODITOS C/TOMATE  
TORTILLA JAMÓN C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
PASTA WITH TOMATO SAUCE  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FRUTA  
NOODLES SOUP  
MADRID STYLE STEW  
FRUIT

05

ARROZ MILANESA  
SALMÓN AL ENELDO C/ENSALADA  
YOGUR  
RICE WITH VEGETABLES  
FISH FILLET WITH SALAD  
YOGHURT



06

J. VERDES REHOGADAS  
JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
SAUTÉED FRENCH BEANS  
CHICKEN WITH CHIPS  
FRUIT AND MILK

07

J. PINTAS CASERAS  
RAPE ANDALUZA C/ENSALADA  
FRUTA  
BUTTER BEANS STEW  
BATTERED FISH WITH SALAD  
FRUIT

08

Kcal 788g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

Kcal 764ga HC 69,8g Prot 28,9g Lip 20,5

Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

Kcal 788g HC 79,8g Prot 29,9g Lip 21,5

Kcal 603 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6

11

LENTEJAS C/ARROZ INT.  
MAZA ASADA EN SALSA  
C/VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
LENTILS WITH INTEGRAL RICE  
PORK IN SAUCE WITH VEGETABLES  
FRUIT AND MILK

MACARRONES NAPOLITANA  
GALLO ANDALUZA C/VERDURAS  
FRUTA  
MACARONI WITH SAUCE TOMATOE  
FISH FILLET WITH SALAD  
FRUIT

12

CREMA DE CALABAZA  
RAGOUT POLLO AJILLO  
CON PATATAS  
YOGUR  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
CHICKEN RAGOUT WITH CHIPS  
YOGHURT



13

PATATAS CON CARNE  
CROQUETAS DE JAMON CON  
ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
POTATOES WITH MEAT  
HAM CROQUETTES WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

14

**MENÚ SOSTENIBLE** 15

J. BLANCAS ECO C/VERDURA  
TORTILLA DE BONITO C/HUEVO  
CAMPERO C/ENSALADA  
FRUTA

15

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

Kcal 603 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6

Kcal 738 g HC 86,3 g Prot 36,4 g Lip 13,65

Kcal 625g HC 79,8g Prot 31,9g Lip 19,8

Kcal 760 g HC 88,3 g Prot: 36,8 g Lip 8,3

18

ARROZ C/TOMATE  
BOQUERONES C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
RICE WITH TOMATOE  
FISH WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

BRÓCOLI REHOGADO  
CARRILLADA C/PATATAS  
FRUTA  
SAUTÉED BROCCOLI  
MEAT WITH CHIPS  
FRUIT

19

ESPIRALES INT. C/ATÚN  
TORTILLA DE CALABACÍN C/ENS  
YOGUR  
INT. PASTA WITH TUNA  
ZUCCHINI OMELETTE W/SALAD  
YOGHURT



20

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FRUTA Y LECHE  
NOODLES SOUP  
MADRID STYLE STEW  
FRUIT AND MILK

21

**NO LECTIVO** 22

22

Kcal 819g HC 90,8g Prot 42,9g Lip 23,5

Kcal 635g HC 77,8g Prot 31,9g Lip 23,5

Kcal 661g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

Kcal 764ga HC 69,8g Prot 28,9g Lip 20,5

25

**NO LECTIVO**

**NO LECTIVO**

26

**NO LECTIVO**

27

28

**FESTIVO**

29

**FESTIVO**

Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con el departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el email: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es) Este menú ha sido revisado por Cristina Collado (Nº colegiada MAD00218) Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088) y Patricia Trillo (Nº colegiada MAD00292), Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética. Debido a la situación actual del mercado, este menú está sujeto a cambios, tratando de respetar la familia de procedencia.

Todos los menús van acompañados de pan y agua.

**PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA**



*Alimentando sonrisas,  
creando futuros*

## ¿Cómo planificar las cenas?

COMEDOR

CASA

### PRIMEROS PLATOS

Verduras/Hortalizas

Guarnic: Patatas/  
Arroz/  
Maíz

Pasta-Arroz (mejor sopa)  
Patatas

Guarnic: Verdura/  
Hortaliza/  
Ensalada

Pasta-Arroz, Patatas,  
Legumbres

Guarnic: Verdura/  
Hortaliza/  
Ensalada

Verduras/ Hortalizas/  
Ensaladas

Guarnic: Patatas/  
Arroz/  
Maíz

### SEGUNDOS PLATOS

Carne

Pescado

Huevo

Pescado/ Huevo

Carne/Huevo

Carne/Pescado

### POSTRES

Fruta/lácteo

Preferentemente fruta



#### Frutas y Verduras:

Representan la mayor parte de la rueda. Se recomienda que alrededor del 50% de tu ingesta diaria provenga de frutas y verduras.

#### Proteínas:

Fuentes de proteínas incluyen carnes magras, pescado, huevos, legumbres.

#### Grasas y Aceites:

Incluye aceites saludables, como aceite de oliva, y grasas presentes en frutos secos y aguacates.

#### Cereales y Almidones:

Incluye alimentos como pan, arroz, pasta y cereales integrales.

#### Productos lácteos o alternativos

Incluye leche, yogur y quesos.

Las pautas nutricionales son generales y pueden variar según la edad, género, actividad física y condiciones de salud. Es esencial considerar la calidad de los alimentos y elegir opciones nutritivas. Las recomendaciones pueden diferir según las pautas locales, por lo que se aconseja consultarlas para obtener información actualizada y específica.