

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO

01

02

03

04

05

ARROZ C/TOMATE  
CTA LOMO C/PATATA  
FRUTA EN ALMIBAR Y LECHE  
RICE WITH TOMATO  
CTA LOMO WITH POTATO  
FRUIT IN SYRUP AND MILK

JUDIAS PINTAS C/CHORIZO  
TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA  
YOGUR  
STEWED PINTO BEANS  
BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD  
YOGHURT

PATATAS ESTOFADAS  
MERLUZA ANDALUZA  
C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
STEW POTATOES  
ANDALUSIAN HAKE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

CODITOS C/TOMATE  
RAGOUT POLLO SALSA  
C/MENESTRA  
FRUTA  
CODITOS WITH TOMATO SAUCE  
RAGOUT CHICKEN SAUCE WITH /MENESTRA  
FRUIT

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

Kcal 643 HC 76 g Prot 32 g Lip 21,2

Kcal 798 g HC 4,6 g Prot 50,4 g Lip 0,8

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

08

09

10

11

12

PAELLA MIXTA  
HUEVOS CON TOMATE Y  
VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
MIXED PAELLA  
EGGS WITH TOMATO&VEGETABLES  
FRUIT AND MILK

LENTEJAS HORTELANAS  
GALLO REBOZADO C/ENSALADA  
FRUTA  
VEGETABLE LENTILS  
BATTERED ROOSTER WITH SALAD  
FRUIT

PURÉ DE VERDURAS  
CHULETA SAJONIA  
CON PATATAS  
YOGUR  
MASHED VEGETABLES  
SAXONIAN CHOP WITH POTATOES  
YOGHURT

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FRUTA  
COOKED SOUP  
MADRID STEW  
FRUIT

PATATAS A LA RIOJANA  
MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
POTATOES RIOJANA'S STYLE  
HAKE IN SAUCE WITH VEGETABLES  
FRUIT AND MILK

Kcal 703 g HC 81,4 g Prot 44,1g Lip 16,6

Kcal 643 g HC 76 g Prot 32 g Lip 21,2

Kcal 809 g HC 90,2 g Prot 46,6 g Lip 27,2

Kcal 764 g HC 93,1g Prot 43,1g Lip 19,7

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

15

16

17

18

19

BROCOLI REHOGADO  
CARRILLADA C/PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
SAFE BROCCOLI  
CHEEK WITH POTATOES  
FRUIT AND MILK

J. BLANCAS C/CHORIZO  
JAMONCITOS DE POLLO  
C/ENSALADA  
FRUTA  
STEWED WHITE BEANS  
CHICKEN HAMS WITH SALAD  
FRUIT

ESPIRALES INTEGR A LA NAPOLITANA  
ABADEJO A LA ROMANA  
C/VERDURAS  
YOGUR  
INTEGRAL NEAPOLITAN STYLE SPIRALS  
BATTERED FISH WITH VEGETABLES  
YOGHURT

MENÚ SOSTENIBLE  
CREMA ECO ZANAHERIA Y PUERRO  
TORTILLA CAMPERA DE JAMON  
ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
ECO CARROT AND LEEK CREAM CAMPERA HAM  
OMELETTE SALAD FRUIT AND MILK

ARROZ A LA MILANESA  
SALMON AL HORNO C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
RICE BREADED  
BAKED SALMON WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal 711 g HC 69,3 g Prot 42,6 g Lip 25,8

Kcal 819 g HC 87,3 g Prot 51,4 g Lip 25,3

Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6

Kcal 658 g HC 71,8 g Prot 35,7 g Lip 23

Kcal 736 g HC 95,6 g Prot 42,9 g Lip 19,2

22

23

24

25

26

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA CASERA  
C/PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
CREAM OF ZUCCHINI  
HOMEMADE BURGER WITH POTATOES  
FRUIT AND MILK

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FRUTA  
COOKED SOUP  
MADRID STEW  
FRUIT

MACARRONES A LA ITALIANA  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
C/ENSALADA  
YOGUR  
ITALIAN MACARONI  
ANDALUSIAN BATTERED FISH WITH SALAD  
YOGHURT

MENÚ GASTRONÓMICO  
MIGAS MANCHEGAS  
CARCAMUSAS TOLEDANAS  
FRUTA Y LECHE

JUDIAS VERDES REHOGADAS  
TORTILLA DE PAVO  
C/ENSALADA  
FRUTA  
SAUTEED GREEN BEANS  
TURKEY OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT

Kcal 638 g HC 81,2 g Prot 34,9 g Lip 16,7

Kcal 764 g HC 93,1g Prot 43,1g Lip 19,7

Kcal 718 g HC 90,6 g Prot 34,8 g Lip 18,9

Kcal 697 g HC 70,4 g Prot 46,4 g Lip 23,9

Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6

29

30

LENTEJAS C/ARROZ INT.  
RAPE EN SALSA  
FRUTA  
LENTILS WITH INTEGRAL RICE.  
FISH IN SOUCE  
FRUIT

ENSALADA DE PASTA  
CROQUETAS ATÚN C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
PASTA SALAD  
TUNA CROQUETTES WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

COCINAMOS  
CON ACEITE  
DE OLIVA  
SIN  
PRECOCINADOS

Kcal 642 g HC 82,9 g Prot 36,8 g Lip 16,1

Kcal 648 g HC 83 g Prot 36,9 g Lip 16

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

PAN INTEGRAL UNA  
VEZ A LA SEMANA

2024  
ABR

04

comedores  
Blanco



procedencia.  
Todos los menús van acompañados de pan y agua.





*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

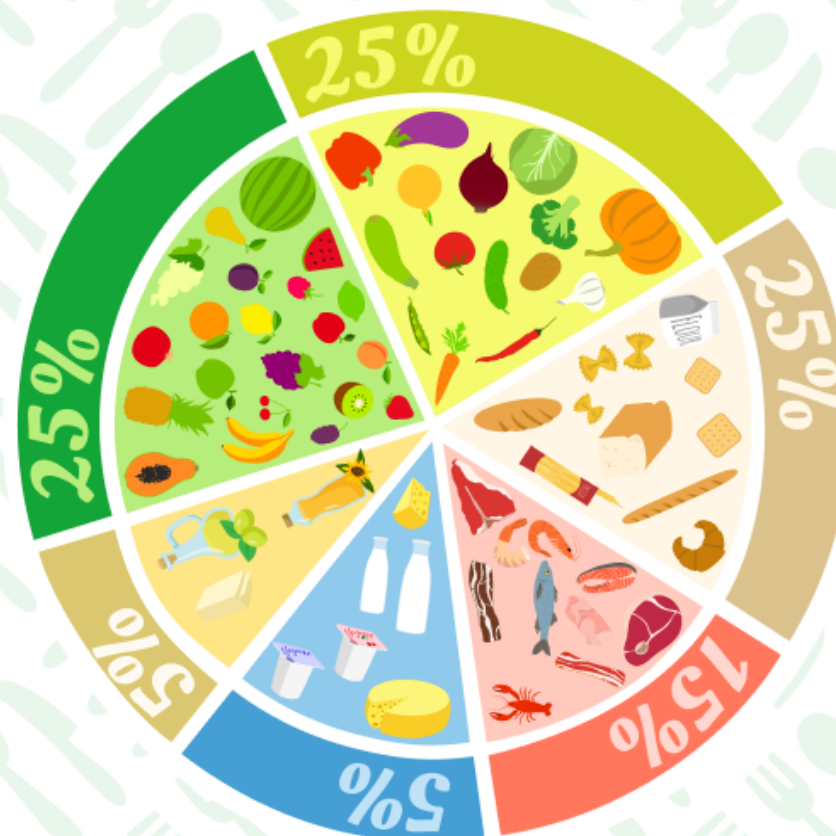
Carne/Huevo

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.