

LUNES

29

MARTES

30

MIÉRCOLES

01

JUEVES

02

VIERNES

03



COCINAMOS CON ACEITE DE OLIVA

SIN PRECOCINADOS

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

Kcal 775g HC 90,8g Prot 42,9g Lip 23,5

06

ARROZ C/TOMATE
LACON A LA GALLEGA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
TOMATO RICE
LACÓN GALICIA STYLE WITH SALAD
FRUIT AND MILK
Kcal 788g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

07

LENTEJAS CASERAS
TORTILLA DE BACON
C/ENSALADA
FRUTA
HOMEMADE LENTILS
BACON OMELETTE W/SALAD
FRUIT
Kcal 664 g HC 91,3 g Prot 42,7 g Lip 23,8

08

MACARRONES NAPOLITANA
JAMONCITOS POLLO C/ENSALADA
YOGUR
MACARONI NAPOLITANA
CHICKEN HAMS WITH SALAD
YOGURT
Kcal 819g HC 90,8g Prot 42,9g Lip 23,5



09

ENSALADA CAMPERA
RAPE A LA ANDALUZA
C/VERDURAS
FRUTA Y LECHE
COUNTRY SALAD
MONKFISH ANDALUSIAN STYLE W/VEGETABLES
FRUIT AND MILK
Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

MENÚ GASTRONÓMICO 10

SOPA LEBANIEGA
COCIDO LEBANIEGO
FRUTA
Kcal 764ga HC 69,8g Prot 28,9g Lip 20,5

13

CODITOS C/PICADILLO
FTE MERLUZA EN SALSA
C/VERDURAS
FRUTA Y LECHE
PASTA WITH PICADILLO
HAKE FILLET IN SAUCE W/VEGETABLES
FRUIT & MILK
Kcal 760 g HC 88,3 g Prot: 36,8 g Lip 8,3

14

EMPEDRADO DE J. PINTAS C/ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA
FRUTA
PINTO BEANS W/RICE
SPANISH OMELETTE W/SALAD
FRUIT
Kcal 603 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6

15

PAELLA VALENCIANA
ABADEJO C/TOMATE
YOGUR
VALENCIAN PAELLA
FISH WITH TOMATO
YOGURT
Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6



DIA DEL CELIACO 16

COLIFLOR REHOGADA
ESTOFADO DE TERNERA C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
Kcal 738 g HC 86,3 g Prot 36,4 g Lip 13,6 5



17

J. BLANCAS HORTELANAS
CROQUETAS DE JAMON
C/ENSALADA
FRUTA
STEWED WHITE BEANS
HAM CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT
Kcal 661g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

20

ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
RUSSIAN SALAD
TURKEY OMELETTE WITH SALAD
FRUIT & MILK
Kcal 796g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

21

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF VEGETABLES SOUP
BREADED CHICKEN FILLET W/CHIPS
FRUIT AND MILK
Kcal 697g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

22

MACARRONES INT. C/TOMATE
MERLUZA EN SALSA
YOGUR
INTEGRAL MACARONI WITH TOMATO
HAKE IN SAUCE
YOGURT
Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5



23

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT
Kcal 764ga HC 69,8g Prot 28,9g Lip 20,5

24

ARROZ C/VERDURAS
RAGOUT AVE CON PATATAS
FRUTA
RICE W/VEGETABLES
CHICKEN RAGOUT WITH CHIPS
FRUIT
Kcal 776 g HC 91,3 g Prot 42,7 g Lip 23,8

27

CREMA DE CALABACIN
JAMONCITOS POLLO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
CREAM OF COURGUETTE SOUP
CHICKEN W/ CHIPS
FRUIT & MILK
Kcal 648 g HC 72,8 g Prot 28,8 g Lip 24,4

28

ESPIRALES A LA NAPOLITANA
BOQUERONES ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
NAPOLITANA PASTA
FISH ADALUSSIAN STYLE WITH SALAD
FRUIT AND MILK
Kcal 613 g HC 88,3 g Prot: 36,8 g Lip 8,3

29

MENÚ SOSTENIBLE

LENTEJAS ECO CASERAS
TORTILLA CAMPERA DE ATUN
C/ENSALADA
YOGUR
Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5



30

MENESTRA DE VERDURAS
CARRILLADA EN SALSA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
VEGETABLE SAUTÉED
CHEEKS IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK
Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6

31

ARROZ TRES DELICIAS
SALMON SALSA
C/VERDURAS
FRUTA
THREE DELIGHTS RICE
SALMON IN SAUCE W/VEGETABLES
FRUIT
Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA

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
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.



*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

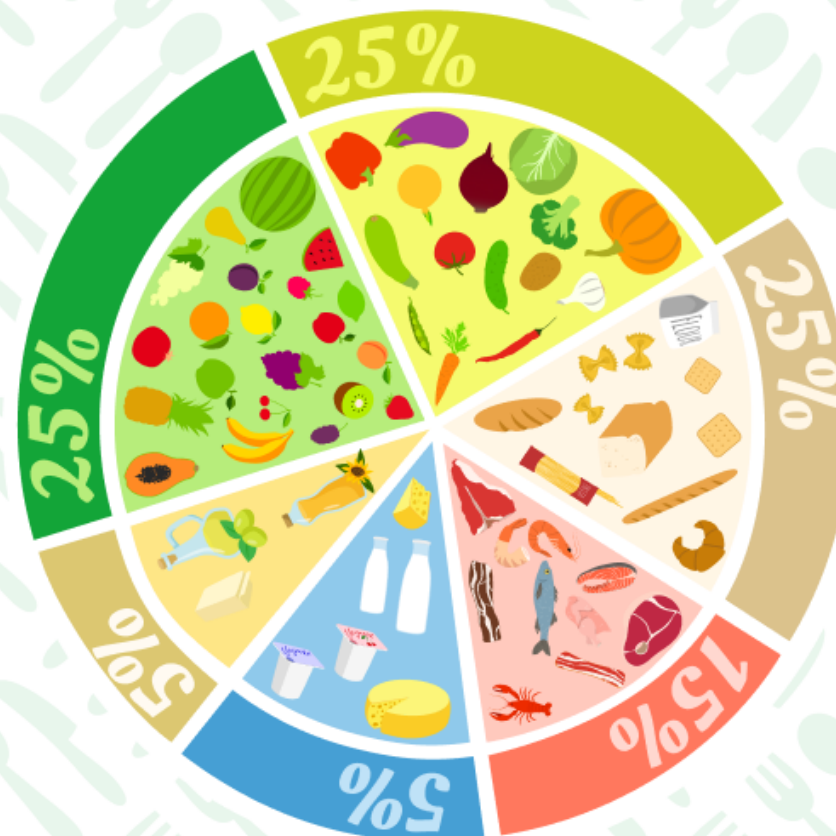
Carne/Huevo

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 alternativas

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.