

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2024
SEPT

09

09

**CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

CREAM OF VEGETABLES
CHICKEN BREAST
WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

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

10

**ARROZ C/TOMATE
CTA. LOMO ADOBADA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

RICE WITH TOMATO
MARINATED PORK LOIN
WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

Kcal 664 g HC 91,3 g Prot 42,7 g Lip 23,8

11

**LENTEJAS CASERAS
ABADEJO ROMANA
C/ENSALADA
YOGUR**

HOMEMADE LENTILS
BREADED COD
WITH SALAD
YOGURT

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



12

**CODITOS CON ATÚN
TORTILLA DE QUESO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

PASTA WITH TUNA
CHEESE OMELETTE
WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

13

**PATATAS GUIADAS CON POLLO
VENTRESCA MERLUZA SALSA
C/VERDURAS
FRUTA**

STEWED POTATOES WITH CHICKEN
HAKE BELLY IN SAUCE
WITH VEGETABLES
FRUIT

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

16

**J. VERDES C/SALSA TOMATE
MAZA ASADA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**

GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
ROAST LEG
WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

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

17

**LENTEJAS HORTELANA
SALMON EN SALSA
C/VERDURAS
FRUTA**

HORTELANA LENTILS
SALMON IN SAUCE
WITH VEGETABLES
FRUIT

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

18

**ENSALADA CAMPERA
CROQUETAS DE POLLO
C/ENSALADA
YOGUR**

COUNTRY SALAD
CHICKEN CROQUETTES
WITH SALAD
YOGURT

Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6



19

**J. BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA**

WHITE BEANS WITH CHORIZO
SPANISH OMELETTE
WITH SALAD
FRUIT

Kcal 738 g HC 86,3 g Prot 36,4 g Lip 13,6 5

20

**MACARRONES NAPOLITANA
GALLINETA A LA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA**

NEAPOLITAN MACARONI
ANDALUSIAN REDFISH
WITH SALAD
FRUIT

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

23

**CREMA ZANAHORIA Y PUERRO
JAMONCITOS DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

CARROT AND LEEK CREAM
CHICKEN DRUMSTICKS
WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

Kcal 796g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

24

**FIDEUA DE VERDURAS
FTE. MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

VEGETABLE FIDEUÀ
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal 697g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

25

**LENTEJAS HORTELANA
HUEVOS A LA VIGUESA
YOGUR**

HORTELANA LENTILS
VIGO-STYLE EGGS
YOGURT

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



26

**BROCOLI C/JAMÓN
BACALAO C/TOMATE
YOGUR**

BROCCOLI WITH HAM
COD WITH TOMATO
YOGURT

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

27

**SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA**

COOKED SOUP
MADRID STEW
FRUIT

Kcal 776 g HC 91,3 g Prot 42,7 g Lip 23,8

30

**PAELLA DE VERDURAS
PESCADILLA A LA ROMANA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

PAELLA WITH VEGETABLES
ROMAN-STYLE FISH
WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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



*Vuelta al
Cole*



**COCINA
TRADICIONAL**



**SIN
PRECOCINADOS**

**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 **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 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.