Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7 - 9 años

2026 **NOV** **11**

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** J. VERDES REHOGADAS (12) CARRILLADA C/PATATA COCIDA (12) MANZANA Y LECHE (7) SAUTÉED FRENCH BEANS MEAT WITH BOILED POTATOES APPLE AND MILK 522 Kcal 58 g HC 31 g Prot 16 g Lip	**04** ARROZ CON TOMATE BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) YOGUR (7) TOMATO RICE ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD YOGHURT 670 Kcal 94 g HC 31 g Prot 18 g Lip	**05** J. BLANCAS CON CHORIZO (12) TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA (3,12) NARANJA WHITE BEANS STEW WITH CHORIZO BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD ORANGE 571 Kcal 68 g HC 26 g Prot 18 g Lip	**06** MACARRONES INT NAPOLITANA (1, 3, 6, 10) VENTRESCA EN SALSA C/ VERDURAS Y ENSALADA (4) PERA Y LECHE (7) NAPOLITAN WHOLE WHEAT MACARONI FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES AND SALAD PEAR AND MILK 535 Kcal 76 g HC 23 g Prot 14 g Lip
09 LENTEJAS HORTELANAS (1, 12) TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12) NARANJA LENTILS STEW SPANISH OMELETTE WITH SALAD ORANGE 555 Kcal 69 g HC 25 g Prot 17 g Lip	**10** MENÚ GASTRONÓMICO MURCIA ARROZ MURCIANO MERLUZA SALSA MURCIANA (4) C/ENSALADA PERA Y LECHE (7) 561 Kcal 88 g HC 20 g Prot 13 g Lip	**11** CREMA ZANAHORIA Y PUERRO (12) POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS (12) YOGUR (7) CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP ROASTED CHICKEN WITH ROAST PATATOES YOGHURT 684 Kcal 72 g HC 47 g Prot 21 g Lip	**12** PATATAS ESTOFADAS (12) ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) MANZANA Y LECHE (7) POTATOES STEW ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD APPLE AND MILK 646 Kcal 65 g HC 33 g Prot 27 g Lip	**13** BASE LEGUMBRE SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO PLATANO WHOLE WHEAT NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW BANANA 503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip
16 PATATAS CON MAGRO (12) LIRIO A LA ANDALUZA C/ ENSALADA (1, 2, 4, 14) MANZANA Y LECHE (7) POTATOES STEW WITH LEAN ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD APPLE AND MILK 652 Kcal 70 g HC 44 g Prot 20 g Lip	**17** J. PINTAS ESTOFADAS (12) TORTILLA DE PAVO C/ ENSALADA (3, 6, 12) NARANJA BEANS STEW TURKEY OMELETTE WITH SALAD ORANGE 557 Kcal 65 g HC 29 g Prot 17 g Lip	**18** MACARRONES INT C/BACON (1, 3, 6, 10) SALMON AL HORNO C/ENSALADA (4, 12) YOGUR (7) WHOLE WHEAT MACARONI WITH BACON BAKED SALMON WITH SALAD YOGHURT 764 Kcal 75 g HC 39 g Prot 32 g Lip	**19** BASE LEGUMBRE ARROZ TRES DELICIAS (3, 6) ESTOFADO DE SOJA C/VERDURAS (6, 12) PLATANO THREE DELIGHTS RICE SOY STEW WITH VEGETABLES BANANA 635 Kcal 98 g HC 25 g Prot 12 g Lip	**20** CREMA DE CALABACIN (12) LOMO ADOBADO EN SALSA C/ PATATAS AL HORNO (12) PERA Y LECHE (7) CREAM COURGUETTE SOUP PORK LOIN IN SAUCE WITH BAKED POTATOES PEAR AND MILK 655 Kcal 72 g HC 48 g Prot 17 g Lip
MENÚ SOSTENIBLE **23** LENTEJAS ECO C/VERDURAS (1, 12) TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ ENSALADA (3, 12) PERA LENTIL STEW WITH VEGETABLES POTATOES OMELETTE WITH SALAD PEAR 569 Kcal 70 g HC 26 g Prot 17 g Lip	**24** MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATAS ASADAS (12) PLATANO Y LECHE (7) SAUTÉED VEGETABLES CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH ROASTED POTATOES BANANA AND MILK 588 Kcal 54 g HC 36 g Prot 12 g Lip	**25** PATATAS C/CHORIZO (12) CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA (1, 3, 4, 7) YOGUR (7) POTATOES STEW WITH CHORIZO TUNA CROQUETTES WITH SALAD YOGHURT 730 Kcal 79 g HC 22 g Prot 34 g Lip	**26** BASE LEGUMBRE SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO NARANJA WHOLE WHEAT NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW ORANGE 503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip	**27** ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA (4) MANZANA Y LECHE (7) TOMATO RICE HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD APPLE AND MILK 550 Kcal 92 g HC 21 g Prot 10 g Lip
30 BROCOLI REHOGADO (12) FTE RUSO CASERO C/ PATATAS ASADA (1, 3, 12) PLATANO Y LECHE (7) SAUTÉED BROCCOLI HAMBURGER WITH ROASTED POTATOES BANANA AND MILK 616 Kcal 60 g HC 31 g Prot 26 g Lip			PAN INTEGRAL DOS VECES A LA SEMANA	COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

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) Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética, atendien
Todos los menús van acompañados de pan (1, 6, 10, 11) y agua.
Se ofrecen preferentemente yogures naturales sin azúcar, y también azucarados, dando prioridad al natural sin azúcar.
La puede sufrir variación en función de su estado de maduración y disponibilidad.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Fr Cascara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

comedores Blanco

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.

Cereales y Almidones:
Incluye alimentos como pan, arroz, pasta y cereales integrales.

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.

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.

Calle Centauro, 11 Pol. Ind. Las Cubiertas
28971 GRIÑON

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es