



ENERO 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6



VACACIONES DE NAVIDAD



9

10

11

12

13

PURÉ DE VERDURAS
LACON C/PATATAS
FRUTA EN ALMÍBAR
 VEGETABLE CREAM
 LACON WITH CHIPS
 FRUIT IN SYRUP

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

PAELLA VALENCIANA
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA
 VALENCIAN PAELLA
 POTATOE OMELETTE WITH SALAD
 FRUIT

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

LENTEJAS CASERAS
MERLUZA REBOZADA C/CALABACIN
Y ZANAHORIA
FRUTA
 LENTILS STEW
 BREADED FISH WITH VEGETABLES
 FRUIT

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

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

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

MENÚ GASTRONÓMICO

ANDALUCÍA

PATATAS A LA ANDALUZA
RAPE A LA ANDALUZA CON
ENSALADA
YOGUR

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

16

17

18

19

20

BROCOLI REHOGADO
CARRILLADA
CON PATATAS
FRUTA
 SAUTEED BROCCOLI
 MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
 FRUIT

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

CODITOS BOLOÑESA
MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA
FRUTA
 BOLOGNESE PASTA
 BREADED FISH WITH SALAD
 FRUIT

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

CREMA DE ZANAHORIA ECO
TORTILLA DE BONITO CON HUEVOS
CAMPEROS C/ENSALADA
FRUTA
 CARROT CREAM
 TUNA OMELETTE WITH SALAD
 FRUIT

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

ARROZ C/VERDURAS
PALOMETA C/TOMATE Y ENSALADA
YOGUR
 VEGETABLE RICE
 FISH WITH TOMATE AND SALAD
 YOGURT

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

J. BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA
 BUTTER BEANS STEW ROAST
 CHICKEN WITH CHIPS FRUIT

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

23

24

25

26

27

SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA POLLO
C/VERDURAS
FRUTA
 PASTA SOUP CHICKEN
 BURGUER WITH VEGETABLES
 FRUIT

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

J. VERDES C/TOMATE
CROQUETAS DE ATÚN
CON ENSALADA
FRUTA
 GREEN BEANS WITH TOMATO
 TUNA CROQUETTES WITH SALAD
 FRUIT

Kcal 686
 g HC 82
 g Prot 39,1
 g Lip 19,8

MACARRONES INT. C/CHORIZO
FTE. MERLUZA SALSAS C/ENSALADA
FRUTA
 INT. MACARONI WITH CHORIZO
 FISH IN SAUCE W/SALAD
 FRUIT

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

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

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

PATATAS C/COSTILLAS
TORTILLA DE J. SERRANO
C/ENSALADA
YOGUR
 POTATOES WITH RIBS
 HAM OMELETTE WITH SALAD
 YOGURT

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

30

31

ESPIRALES C/ATÚN
CHULETA CERDO C/ENSALADA
FRUTA
 PASTA WITH TUNA
 PORK CHOP WITH SALAD
 FRUIT

Kcal 749
 g HC 107
 g 107
 g Prot 28,9
 g Lip 20,2

J. PINTAS C/ARROZ INT.
SALMÓN C/ENSALADA
FRUTA
 PINTO BEANS WITH INT. RICE
 SALMON WITH SALAD
 FRUIT

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedoresblanco.es

Todos los menús van acompañados de pan y agua

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA

Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.



La **rueda de los alimentos** nos ayuda a lograr una dieta sana y equilibrada. Se deben distribuir las raciones en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

En caso de padecer alguna alergia alimentaria, nos permite identificar otros alimentos del mismo grupo por los que debe **sustituírse aquel que no se puede ingerir**, siempre procurando que sea en su forma más magra, por ejemplo, un alérgico al huevo puede sustituir los platos a base de huevo por una carne o pescado magro o por un plato de legumbres con cereal.



Aceite de oliva
2-4 cucharadas/día

Carnes/Pescados/Huevos
2-4/Semana

Legumbres
2-3/semana

Frutos secos crudos
3-7/semana

Lácteos no grasos
2-4/día

8 Horas de sueño diario



Cereales
3-6 raciones/día

HIDRATACIÓN
8 vasos/día

Frutas
2-3 piezas/día

Venduras y hortalizas
2-3/día (1 en crudo)



Comidas grasas,
mantequillas, dulces y bollería.
¡Consumo ocasional!



COMEDORES
Blanco

C/ Centauro, 11
Pol. Ind. Las Cubiertas
28.971 – Griñón – Madrid
Tfno. 91 690 00 33
www.comedoresblanco.es

¡ALIMENTAMOS SU FUTURO!



¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

En función de los grupos que hayan tomado en el almuerzo se confeccionará la cena para no repetir.

COMEDOR		CASA	
1º 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
2º Platos			
Carne		Pescado/ Huevo	
Pescado		Carne/Huevo	
Huevo		Carne/Pescado	
Postres			
Fruta/lácteo		Preferentemente fruta (ocasionalmente un lácteo de recena)	