




JUNIO 2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o</i></p> <p><i>Todos los menús van acompañados de pan y agua</i></p> <p><i>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.</i></p>		<p>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</p>	<p>1</p> <p>PATATAS CON MARISCO FILETE DE AVE C/VERDURA YOGUR SEAFOOD POTATOES STEW POULTRY FILLET WITH VEGETABLES YOGHURT</p> <p>Kcal : 753 g HC : 117 g Prot : 36,9 g Lip : 13,4</p>	<p>2</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4</p>
<p>5</p> <p>ENSALADA CAMPERA FILETE RUSO C/ PISTO FRUTA CAMPERA SALAD HAMBURGER WITH VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal : 721 g HC : 85 g Prot : 34,5 g Lip : 22,9</p>	<p>6</p> <p>PAELLA MIXTA FTE DE MERLUZA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA MIXED PAELLA HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 714 g HC : 108 g Prot : 25,5 g Lip : 17,5</p>	<p>7 MENU SOSTENIBLE</p> <p>CREMA ZANAHORIA Y PUERRO ECO JAMONCITOS POLLO CAMPERO CON PATATAS FRUTA CREAM OF LEEK SOUP CHICKEN WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal : 771 g HC : 91,1 g Prot : 39,3 g Lip : 25,8</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS CASERAS SALMÓN C/ VERDURAS FRUTA LENTILS STEW SALMON WITH VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal : 649 g HC : 74,4 g Prot : 31,3 g Lip : 23</p>	<p>9</p> <p>CODITOS C/ TOMATE TORTILLA ESPAÑOLA C/ ENSALADA YOGUR PASTA WITH TOMATO SAUCE SPANISH OMELETTE YOGHURT</p> <p>Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4</p>
<p>12</p> <p>ARROZ MILANESA BACALADITOS ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA MILANESSE RICE FISH WIHT SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 661 g HC : 71,2 g Prot : 40,5 g Lip : 22</p>	<p>13</p> <p>JUDÍAS VINAGRETA RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS FRUTA VINAIGRETTE BEANS CHICKEN IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal : 649 g HC : 74,4 g Prot : 31,3 g Lip : 23</p>	<p>14</p> <p>ESPIRALES NAPOLITANA PESCADILLA SALSA FRUTA PASTA WITH TOMATO SAUCE FISH WITH VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal : 754 g HC : 102 g Prot : 27,6 g Lip : 23,5</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE CALABACIN LACON AL HORNO C/PATATA YOGUR CREAM OF VEGETABLES SOUP BASKED LACON WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4</p>	<p>16</p> <p>GARBANZOS C/VERDURAS CROQUETAS JAMON CON ENSALADA FRUTA CHICKPEA STEW CROQUETTES WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 653 g HC : 78,6 g Prot : 34,6 g Lip : 20,2</p>
<p>19</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO C/TOMATE FRUTA SAUTÉED FRENCH BEANS LEAN WITH TOMATO SAUCE FRUIT</p> <p>Kcal : 776 g HC : 106 g Prot : 49,7 g Lip : 14,5</p>	<p>20</p> <p>JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA DE BONITO C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 740 g HC : 90,4 g Prot : 41,5 g Lip : 19,6</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA DE ARROZ PALOMETA AL HORNO C/ENSALADA FRUTA RICE SALAD BASKED FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 736 g HC : 93,1 g Prot : 29,2 g Lip : 25,6</p>	<p>22 MENÚ ESPECIAL</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA NUGGETS CASEROS PATATAS CHIPS HELADO</p> <p>Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41</p>	



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.



EJERCICIO FÍSICO DIARIO

Cereales
3-6 raciones/día



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

HIDRATACIÓN
8 vasos/día

Frutas
2-3 piezas/día

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

8 Horas de sueño diario



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



¡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)	

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