



JUNIO 2022



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</p>  <p>SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA</p>	<p>El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email:</p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p> <p>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.</p> <p>PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA</p>	<p>1</p> <p>J. BLANCAS HORTELANAS LACON C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW LACON WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 814 g HC : 71,8 g Prot : 29 g Lip : 42</p> 	<p>2 MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>VALENCIA </p> <p>PAELLA VALENCIANA JUREL REBOZADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal : 753 g HC : 117 g Prot : 36,9 g Lip : 13,4</p>	<p>3 MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>PURÉ VERDURAS ECO FTE POLLO CAMPERO EMPANADO C/PATATAS YOGUR</p> <p>Kcal : 650 g HC : 74,4 g Prot : 30,8 g Lip : 23</p> 
<p>6</p> <p>LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA LENTILS STEW WITH VEGETABLES EGG WITH VEGETABLES AND BACON FRUIT</p> <p>Kcal : 721 g HC : 85 g Prot : 34,5 g Lip : 22,9</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA DE ARROZ CARRILLADA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE RICE SALAD MEAT IN SAUCE WITH VEG. FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 714 g HC : 108 g Prot : 25,5 g Lip : 17,5</p>	<p>8</p> <p>ESPIRALES INT C/VERDURAS MERLUZA EN SALSA MURCIANA FRUTA Y LECHE INTEGRAL PASTA WITH TOMATO SAUCE HAKE IN MURCIAN SAUCE FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 771 g HC : 91,1 g Prot : 39,3 g Lip : 25,8</p> 	<p>9</p> <p>J. VERDES CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS YOGUR FRENCH BEANS WITH TOMATO ROAST CHICKEN WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal : 649 g HC : 74,4 g Prot : 31,3 g Lip : 23</p> 	<p>10</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>13</p> <p>ENSALADA DE PASTA CARNE A LA CORDOBESA FRUTA Y LECHE PASTA SALAD MEAT WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 661 g HC : 71,2 g Prot : 40,5 g Lip : 22</p>	<p>14</p> <p>J. PINTAS CON VERDURAS CROQUETAS DE POLLO CASERAS C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS WITH VEG. CHICKEN CROQUETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 705 g HC : 89,9 g Prot : 41,3 g Lip : 16,3</p>	<p>15</p> <p>PATATAS MARINERAS TORTILLA DE JAMON C/ENSALADA FRUTA Y LECHE SEAFOOD POTATOES HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 754 g HC : 102 g Prot : 27,6 g Lip : 23,5</p> 	<p>16</p> <p>GARBANZOS C/VERDURAS BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES MACKEREL FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 649 g HC : 74,4 g Prot : 31,3 g Lip : 23</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE CALABACÍN POLLO C/TOMATE Y PATATAS YOGUR CREAM OF COURGETTE SOUP CHICKEN WITH TOMATO SAUCE & CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal : 653 g HC : 78,6 g Prot : 34,6 g Lip : 20,2</p> 
<p>20</p> <p>ENSALADA CAMPERA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE COUNTRY SALAD HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 776 g HC : 106 g Prot : 49,7 g Lip : 14,5</p>	<p>21</p> <p>MACARRONES C/BACON TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE PASTA WITH BACON SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 740 g HC : 90,4 g Prot : 41,5 g Lip : 19,6</p>	<p>22</p> <p>LENTEJAS CASERAS BACALAO REBOZADO C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW COD FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 736 g HC : 93,1 g Prot : 29,2 g Lip : 25,6</p> 	<p>23</p> <p>MENESTRA REHOGADA JAMON BRASEADO C/PURE DE PATATA FRUTA Y LECHE STEWED MIXED VEGETABLES BRAISED HAM WITH PURE FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41</p>	<p>24</p> <p>ARROZ C/TOMATE NUGGETS DE POLLO CASEROS C/PATATAS CHIPS POLO HELADO</p> <p>Kcal : 782 g HC : 58,2 g Prot : 47,6 g Lip : 38,8</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.



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

