

LUNES

29

MARTES

30

MIÉRCOLES

01

JUEVES

02

VIERNES

03



COCINAMOS CON ACEITE DE OLIVA

SIN PRECOCINADOS

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

Kcal 775g HC 90,8g Prot 42,9g Lip 23,5

06

ARROZ C/TOMATE  
LACON A LA GALLEGA  
C/ENSALADA  
FRUTA  
TOMATO RICE  
LACÓN GALICIA STYLE WITH SALAD  
FRUIT

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

07

LENTEJAS CASERAS  
TORTILLA DE BACON  
C/ENSALADA  
FRUTA  
HOMEMADE LENTILS  
BACON OMELETTE W/SALAD  
FRUIT

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

08

MACARRONES NAPOLITANA  
JAMONCITOS POLLO C/ENSALADA  
FRUTA  
MACARONI NAPOLITANA  
CHICKEN HAMS WITH SALAD  
FRUIT

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

09

ENSALADA CAMPERA  
RAPE A LA ANDALUZA  
C/VERDURAS  
YOGUR  
COUNTRY SALAD  
MONKFISH ANDALUSIAN STYLE W/VEGETABLES  
YOGURT

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



MENÚ GASTRONÓMICO 10

SOPA LEBANIEGA  
COCIDO LEBANIEGO  
FRUTA

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

13

CODITOS C/PICADILLO  
FTE MERLUZA EN SALSA  
C/VERDURAS  
FRUTA  
PASTA WITH PICADILLO  
HAKE FILLET IN SAUCE W/VEGETABLES  
FRUIT

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

14

EMPEDRADO DE J. PINTAS C/ARROZ  
INTEGRAL  
TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA  
FRUTA  
PINTO BEANS W/RICE  
SPANISH OMELETTE W/SALAD  
FRUIT

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

15

PAELLA VALENCIANA  
ABADEJO C/TOMATE  
FRUTA  
VALENCIAN PAELLA  
FISH WITH TOMATO  
FRUIT

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

DIA DEL CELIACO

COLIFLOR REHOGADA  
ESTOFADO DE TERNERA C/PATATAS  
YOGUR



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

16

J. BLANCAS HORTELANAS  
CROQUETAS DE JAMON  
C/ENSALADA  
FRUTA  
STEWED WHITE BEANS  
HAM CROQUETTES WITH SALAD  
FRUIT

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

20

ENSALADILLA RUSA  
TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA  
FRUTA  
RUSSIAN SALAD  
TURKEY OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT

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

21

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
C/PATATAS  
FRUTA  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
BREADED CHICKEN FILLET W/CHIPS  
FRUIT

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

22

MACARRONES INT. C/TOMATE  
MERLUZA EN SALSA  
FRUTA  
INTEGRAL MACARONI WITH TOMATO  
HAKE IN SAUCE  
FRUIT

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

23

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

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

24

ARROZ C/VERDURAS  
RAGOUT AVE CON PATATAS  
YOGUR  
RICE W/VEGETABLES  
CHICKEN RAGOUT WITH CHIPS  
YOGURT

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

27

CREMA DE CALABACIN  
JAMONCITOS POLLO  
C/PATATAS  
FRUTA  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
CHICKEN W/ CHIPS  
FRUIT

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

28

ESPIRALES A LA NAPOLITANA  
BOQUERONES ANDALUZA  
C/ENSALADA  
FRUTA  
NAPOLITANA PASTA  
FISH ADALUSSIAN STYLE WITH SALAD  
FRUIT

Kcal 613 g HC 88,3 g Prot: 36,8 g Lip 8,3

29

MENÚ SOSTENIBLE  
LENTEJAS ECO CASERAS  
TORTILLA CAMPERA DE ATUN  
C/ENSALADA  
FRUTA

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

30

MENESTRA DE VERDURAS  
CARRILLADA EN SALSA  
C/PATATAS  
FRUTA  
VEGETABLE SAUTÉED  
CHEEKS IN SAUCE WITH CHIPS  
FRUIT

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

31

ARROZ TRES DELICIAS  
SALMON SALSA  
C/VERDURAS  
YOGUR  
THREE DELIGHTS RICE  
SALMON IN SAUCE W/VEGETABLES  
YOGURT

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

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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
Este menú ha sido revisado por **Cristina Collado** (Nº colegiada MAD00218) **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 precedencia.  
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 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.