

2024
OCT







LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>01</p> <p>CREMA DE CALABACÍN RAGOUT DE TERNERA C/ PATATAS FRUTA CREAM OF COURGETTE SOUP MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal 651g HC 29,8g Prot 32,9g Lip 20,5</p>	<p>01</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA FRUTA LENTILS STEW WITH CHORIZO POTATOES OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 689g HC 70,5g Prot 20,9g Lip 21,8</p>	<p>02</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS PALOMETA AL HORNO C/ PUERROS Y PIMIENTOS YOGUR POTATOES STEW WITH RIBS BASKED FISH WITH VEGETABLES YOGHURT</p> <p>Kcal 644g HC 80,5g Prot 30,1g Lip 22,4</p>	<p>03</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 776 g HC 91,3 g Prot 42,7 g Lip 23,8</p>	
<p>07</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS FRUTA SAUTÉED FRENCH BEANS MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal 707g HC 48,7g Prot 50,9g Lip 25,7</p>	<p>08</p> <p>CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE NAPOLITANA PASTA ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 742g HC 80n8g Prot 31,2g Lip 19,9</p>	<p>09</p> <p>MENÚ DÍA DE LA HISPANIDAD</p> <p>FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA</p> <p>12  OCTUBRE</p> <p>Kcal 698g HC 51,7g Prot 26,5 g Lip 22,9</p>	<p>10</p> <p>MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA YOGUR VEGETABLES PURÉE ECO TUNA OMELETTE WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 701g HC 90,5g Prot 28,9g Lip 23,4</p>	<p>11</p> <p>MENÚ SIN PROTEÍNA ANIMAL</p> <p>LENTEJAS HORTELANAS ARROZ CON TOMATE FRUTA LENTILS STEW TOMATO RICE FRUIT</p> <p>Kcal 729g HC 69,7g Prot 27,2g Lip 27,4</p>
<p>14</p> <p>CREMA ZANAHORIAS Y PUERRO TERNERA ASADA CON PATATAS FRUTA CREAM OF CARROT AND LEEKS SOUP MEAT WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal 702g HC 66,8g Prot 40,8g Lip 22,8</p>	<p>15</p> <p>MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>ASTURIAS</p> <p>FABADA ASTURIANA PITU CALEYA C/VERDURAS FRUTA</p> <p></p> <p>Kcal 758g HC 80,4g Prot 25,7g Lip 20,7</p>	<p>16</p> <p>MACARRONES INT. C/ TOMATE MERLUZA EN SALS C/VERDURAS FRUTA INT. MACARONI WITH TOMATO SAUCE HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal 690g HC 70,7g Prot 28,2g Lip 22,5</p>	<p>17</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PIMIENTO C/ENSALADA FRUTA CHICKPEAS STEW OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 782g HC 79,1g Prot 38,9g Lip 20,9</p>	<p>18</p> <p>ARROZ / VERDURAS HAMBURGUESA CASERA C/ ENSALADA YOGUR RICE WITH VEGETABLES HAMBURGER WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 710g HC 90,4g Prot 27,8g Lip 29,7</p>
<p>21</p> <p>JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA PATATA C/ ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS WITH VEGETABLES VILLARROY EGG WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 711g HC 83,7g Prot 28,9g Lip 30,1</p>	<p>22</p> <p>ESPIRALES A LA ITALIANA CINTA DE LOMO ADOBADA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE ITALIAN STYLE PASTA PORK TENDERLOIN WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 742g HC 83,1g Prot 45,7g Lip 21,4</p>	<p>23</p> <p>PATATAS CARNICERAS MERLUZA EN SALS C/ VERDURAS FRUTA POTATOES STEW MEAT HAKE FILETT IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal 702g HC 79,9g Prot 20,9g Lip 22,7</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/ PATATAS YOGUR CREAM OF LEEK SOUP ROAST CHICKEN WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal 698 g HC 90,4g Prot 55,9g Lip 21,1</p>	<p>25</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 776 g HC 91,3 g Prot 42,7 g Lip 23,8</p>
<p>28</p> <p>ARROZ CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA TOMATO RICE ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 701g HC 90,4 Prot 30,9g Lip 20,5</p>	<p>29</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA PATATA C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 760g HC 45,8g Prot 23,4g Lip 22,7</p>	<p>30</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO RAGOUT DE POLLO AL AJILLO C/ PATATAS FRUTA SAUTÉED BROCCOLI GARLIC CHICKEN WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal 694g HC 40,7g Prot 25,7g Lip 20,9</p>	<p>31</p> <p>MARMITACO CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA TUNA PATATOES STEW HAM CROQUETTES WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 25,6</p>	<p> COCINA TRADICIONAL</p> <p> SIN PRECOCINADOS</p>

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 **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 procedencia. Todos los menús van acompañados de pan y agua.

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA



*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

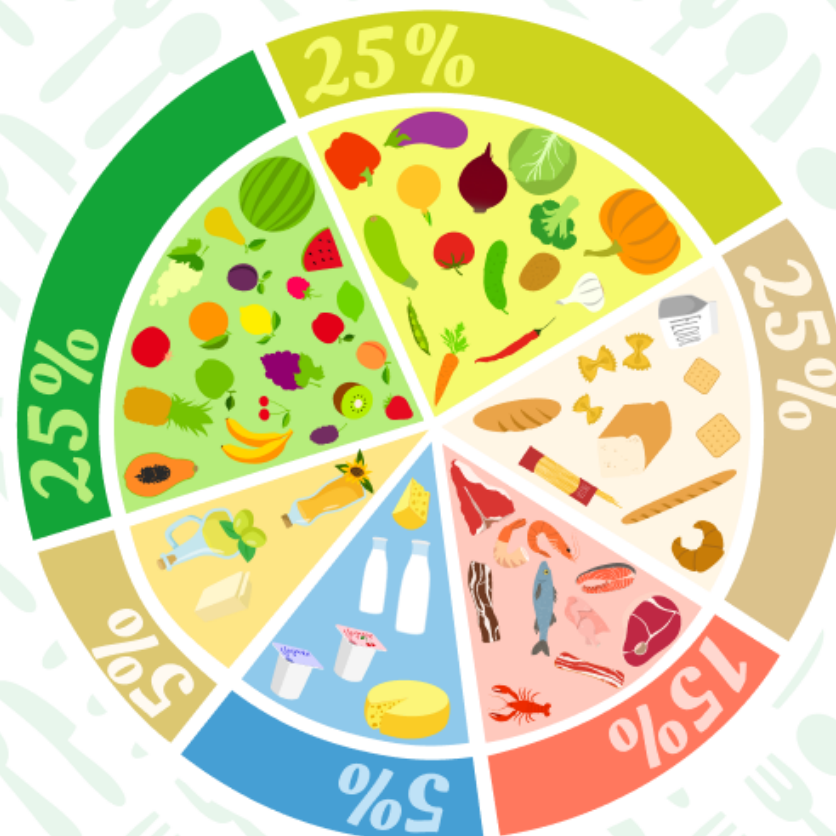
Carne/Huevo

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.