

2024
DIC

comedores
Blanco

LUNES

02

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE
CHULETA DE SAJONIA
C/PATATA
FRUTA**
FRENCH BEANS WITH TOMATO SAUCE
CHOP PORK WITHN CHIPS
FRUIT

675 Kcal 46 g HC 30 g Prot 39 g Lip

MARTES

03

**PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA A LA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA**
PAELLA WITH VEGETABLES
HAKE FILLET WITH SALAD
FRUIT

690 Kcal 80 g HC 19 g Prot 21 g Lip

MIÉRCOLES

04

**SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA**
NOODLES SOUP
MADRID STLYLE STEW
FRUIT

639 Kcal 58 g HC 31 g Prot 26 g Lip

JUEVES

05

**MACARRONES INT C/CHORIZO
TORTILLA BROCOLI
C/ ENSALADA
YOGUR**
INTEGRAL MACARONI WITH CHORIZO
BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD
YOGHURT

673 Kcal 69 g HC 32 g Prot 27 g Lip

VIERNES

FESTIVO 06



9

**LENTEJAS ESTOFADAS
RAPE EN SALSA
CON VERDURAS
FRUTA**
LENTILS STEW
FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT

670 Kcal 62 g HC 27 g Prot 23 g Lip

MENÚ SOSTENIBLE 10

**PURÉ DE VERDURAS ECO
RAGOUT POLLO CAMPERO AL
AJILLO C/PATATAS
FRUTA**
VEGETABLES ECO PURÉE
GARLIC CHICKEN WITH CHIPS
FRUIT

692 Kcal 63 g HC 38 g Prot 30 g Lip

11

**PATATAS C/COSTILLAS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
C/ ENSALADA
FRUTA**
POTATOES WITH RIBS
FISN ANDALUSIAN STYLE WITH SALAD
FRUIT

685 Kcal 65 g HC 26 g Prot 34 g Lip

12

**ARROZ CON TOMATE
FILETE RUSO
C/ENSALADA
YOGUR**
TOMATO RICE
HAMBURGER WITH SALAD
YOGHURT

712 Kcal 84 g HC 26 g Prot 28 g Lip

13

**JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA ATUN
C/ENSALADA
FRUTA**
BUTTER BEANS STEW
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

679 Kcal 65 g HC 26 g Prot 21 g Lip

16

**MENESTRA REHOGADA
CARRILLADA
C/ PATATAS
FRUTA**
SAUTÉED VEGETABLES
MEAT WITH CHIPS
FRUIT

639 Kcal 58 g HC 31 g Prot 26 g Lip

17

**ESTOFADO DE GARBANZOS
VENTRESCA MERLUZA EN SALSA
C/VERDURAS
FRUTA**
CHICKPEAS STEW
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT

666 Kcal 62 g HC 31 g Prot 27 g Lip

18

**ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA**
VEGETABLES RICE
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

691 Kcal 79 g HC 24 g Prot 29 g Lip

19

**LENTEJAS CASERAS
ABADEJO C/VERDURAS
FRUTA**
LENTIL STEW
FISH WITH VEGETABLES
FRUIT

616 Kcal 52 g HC 25 g Prot 23 g Lip

20

MENU ESPECIAL NAVIDAD 20
**ESPIRALES C/TOMATE
NUGGETS CASEROS DE POLLO
C/PATATAS
NATILLAS**

719 Kcal 67 g HC 23 g Prot 41 g Lip

23



30

24

1

25

Felices fiestas

26



27



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 **Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)** Diplomada / Graduada 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

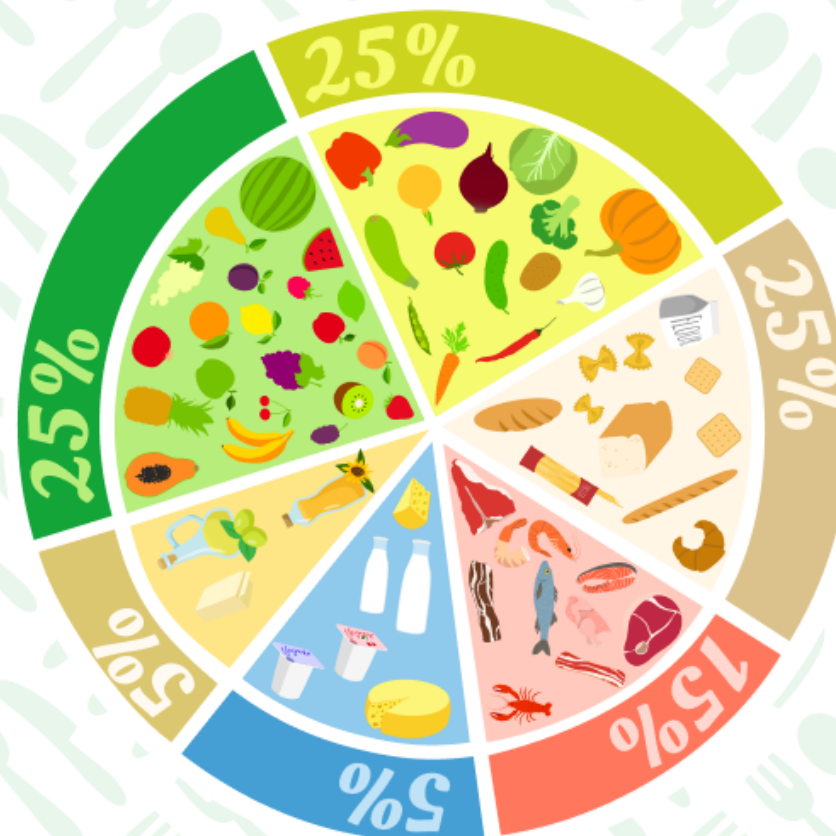
Carne/Huevo

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 alternativos

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.