

2025
OCT

comedores
Blanco

LUNES



COCINA
TRADICIONAL



SIN
PRECOCINADOS

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
C/ ENSALADA
FRUTA
LENTILS STEW WITH CHORIZO
POTATOES OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

714 Kcal 94 g HC 38 g Prot 25g Lip

02

PATATAS CON VERDURAS
POLLO PLANCHA C/ENSALADA
YOGUR
POTATOES STEW WITH VEGETABLES
CHICKEN WITH SALAD
YOGHURT



685 Kcal 78 g HC 34 g Prot 22 g Lip

MENÚ GASTRONÓMICO

03

ASTURIAS
FABADA ASTURIANA
RAPE A LA
ASTURIANA
FRUTA



694 Kcal 72 g HC 31 g Prot 24 g Lip

06

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO C/ PATATAS
FRUTA
SAUTÉED FRENCH BEANS
LEAN FILLET WITH CHIPS
FRUIT

697 Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 Lip

07

CODITOS A LA NAPOLITANA
BOQUERONES A LA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA
NAPOLITANA PASTA
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD
FRUIT

701 Kcal 92 g HC 38g Prot 24 g Lip

MENÚ SOSTENIBLE

08

PURÉ DE VERDURAS ECO
TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO
CAMPERO Y ENSALADA
FRUTA
VEGETABLES PUREE ECO
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

692 Kcal 90 g HC 31 g Prot 24 g Lip

09

PATATAS CHORICERAS
BACALAO C/TOMATE
YOGUR
POTATOES WITH CHORIZO
COD WITH TOMATO
YOGHURT



682 Kcal 93 g HC 21 g Prot 25 g Lip

10

DÍA DE LA HISPANIDAD
FRÍJOLE NEGROS C/ ARROZ INT.
POLLO A LA CUBANA C/
CHAMPIÑÓN
FRUTA

706 Kcal 90 g HC 40 g Prot 23 g Lip

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
ALBONDIGAS DE POLLO EN Salsa
CON VERDURAS
FRUTA
TOMATO RICE
CHICKENBALLS IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT

699 Kcal 87 g HC 29 g Prot 24 g Lip

15

MACARRONES INT. C/ TOMATE
MERLUZA EN Salsa
C/VERDURAS
FRUTA
INT. MACARONI WITH TOMATO SAUCE
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT

691 Kcal 72 g HC 45 g Prot 25 g Lip

16

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

718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip

17

MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN
TORTILLA DE PATATAS
C/ENSALADA
YOGUR
STEWED VEGETABLES WITH HAM
CHORIZO OMELETTE WITH SALAD
YOGHURT



702 Kcal 90 g HC 34 g Prot 24 g Lip

20

LENTEJAS HORTELANAS
LIMANDA ANDALUZA
C/ ENSALADA
FRUTA
LENTILS WITH VEGETABLES
ANDALUSIAN FISH WITH SALAD
FRUIT

689 Kcal 74 g HC 33 g Prot 23 g Lip

21

ESPIRALES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
C/ ENSALADA
FRUTA
SPIRALS WITH TOMATO
SHRIMP OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

687 Kcal 78 g HC 32 g Prot 23 g Lip

22

PATATAS CARNICERAS
RAPE C/ VERDURAS
FRUTA
POTATOES STEW MEAT
FISH WITH VEGETABLES
FRUIT

699 Kcal 82 g HC 34 g Prot 24 g Lip

23

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO C/PATATAS.
FRUTA
LEEK CREAM
ROAST CHICKEN WITH POTATOES
FRUIT

689 Kcal 82 g HC 29 g Prot 23 Lip

24

ARROZ / VERDURAS
JAMÓN BRASEADO CON
ENDALADA
YOGUR
RICE WITH VEGETABLES
MEAT WITH TOMATO AND SALAD
YOGHURT



697 Kcal 87 g HC 41 g Prot 23 g Lip

27

BROCOLI REHOGADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
C/PATATAS
FRUTA
SAUTÉED BROCCOLI
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH POTATOES
FRUIT

694 Kcal 75 g HC 36 g Prot 24 g Lip

28

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

718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip

29

MACARRONES CON TOMATE
RAGOUT DE POLLO
C/ VERDURAS
FRUTA
TOMATO MACARRONI
GARLIC CHICKEN WITH VEGETABLES
FRUIT

678 Kcal 89 g HC 34 g Prot 22 g Lip

30

JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA
WHITE BEANS WITH VEGETABLES
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

688 Kcal 81 g HC 35 g Prot 23 g Lip

31

PATATAS C/CALAMAR
CROQUETAS DE JAMÓN
C/ENSALADA
YOGUR
POTATOES WITH SQUID
HAM CROQUETTES WITH SALAD
YOGHURT



701 Kcal 82 g HC 43 g Prot 24 g Lip

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)**. 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

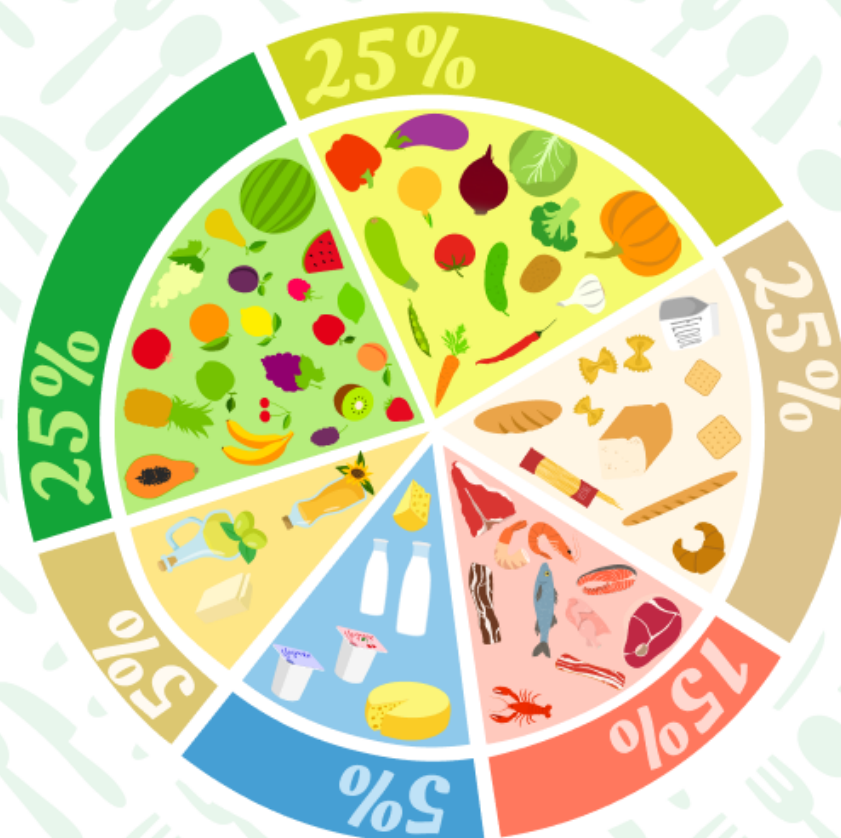
Carne/Huevo

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 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.

Calle Centauro, 11 Pol. Ind. Las Cubiertas
28971 GRIÑÓN

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es

Applus⁺

