

2025
DIC

comedores
Blanco

LUNES

01

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE
LACON A LA GALLEGA
C/ PATATAS
FRUTA**
FRENCH BEANS WITH TOMATO SAUCE
GALICIAN STYLE LACON WITH CHIPS
FRUIT

705 Kcal 81 g HC 29 g Prot 23 Lip

MARTES

02

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

693 Kcal 90 g HC 28 g Prot 22 g Lip

MIÉRCOLES

03

**ESTOFADO DE GARBANZOS
ALBÓNDIGAS DE POLLO
C/ VERDURAS
FRUTA**
CHICKPEAS STEW
CHICKENBALLS WITH VEGETABLES
FRUIT

689 Kcal 79 g HC 31 g Prot 24 g Lip

JUEVES

04

**MACARRONES INT C/CHORIZO
TORTILLA PATATA
C/ ENSALADA
YOGUR**
INTEGRAL MACARONI WITH CHORIZO
POTATOES OMELETTE WITH SALAD
YOGHURT

683 Kcal 93 g HC 32 g Prot 25 g Lip



VIERNES

05

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

683 Kcal 79 g HC 27 g Prot 23 g Lip

08



MENÚ SOSTENIBLE

**PURÉ DE VERDURAS ECO
CINTA DE LOMO C/PATATAS
FRUTA EN ALMÍBAR**
VEGETABLES ECO PURÉE
PORK LOIN WITH CHIPS
FRUIT IN SYRUP

692 Kcal 79 g HC 28 g Prot 23 g Lip

09

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

718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip

10

**PATATAS C/COSTILLAS
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ ENSALADA
YOGUR**
POTATOES WITH RIBS
SPANISH OMELETTE
WITH SALAD
YOGHURT

701 Kcal 92 g HC 34 g Prot 24 g Lip

11



12

**JUDÍAS PINTAS C/ARROZ INT
BOQUERONES ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA**
BUTTER BEANS STEW WITH INTEGRAL RICE
FISH ANDALUSIAN STYLE WITH SALAD
FRUIT

698 Kcal 91 g HC 33 g Prot 23 g Lip

15

**MENESTRA REHOGADA
JAMON BRASEADO CON PATATA
FRUTA**
SAUTÉED VEGETABLES
ROAST PORK WITH CHIPS
FRUIT

699 Kcal 82 g HC 29 g Prot 24 g Lip

16

**JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA
FRUTA**
BUTTER BEANS STEW
FISH ANDALUSIAN STYLE WITH SALAD
FRUIT

685 Kcal 91 g HC 37 g Prot 15 g Lip

17

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

698 Kcal 93 g HC 30 g Prot 23 g Lip

18

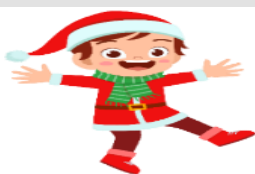
**LENTEJAS CASERAS
VENTRESCA MERLUZA SALSA
C/VERDURAS
FRUTA**
LENTIL STEW
FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT

686 Kcal 79 g HC 32 g Prot 23 g Lip

19

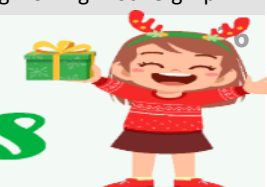
**MENU ESPECIAL NAVIDAD
ESPIRALES C/TOMATE
NUGGETS CASEROS DE POLLO
C/PATATAS
NATILLAS**

719 Kcal 87 g HC 27 g Prot 25 g Lip



24

25



Felices fiestas



COCINA
TRADICIONAL



SIN
PRECOCIDADOS

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

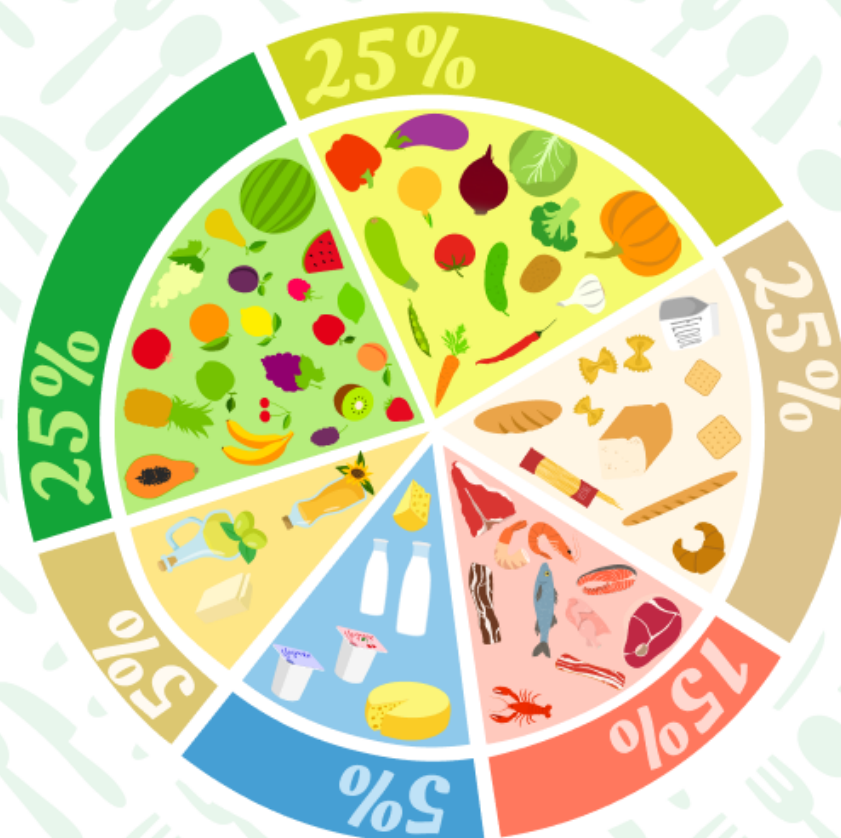
Carne/Huevo

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.

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

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es

Applus⁺

