

2026
FEB



02	LUNES	03	MARTES	04	MIÉRCOLES	05	JUEVES	06	VIERNES
02	J. VERDES REHOGADAS (12) JAMON BRASEADO C/ PATATAS (12) FRUTA SCRAMBLED GREEN BEANS ROASTED PORK MEAT WITH POTATOES FRUIT	03	MACARRONES INTEGRALES C/TOMATE (1, 3, 6, 10) LIMANDA A LA ROMANA C/ENSALADA (1, 2, 4, 14) FRUTA INTEGRAL PASTA WITH TOMATO SAUCE FRIED FISH WITH SALAD FRUIT	04	MENÚ SOSTENIBLE LENTEJAS ECO C/VERDURAS (1, 12) TORTILLA DE PATATA C/HUEVO CAMPERO C/ENSALADA (3, 12) FRUTA	05	ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA (4) FRUTA RICE WITH TOMATO SAUCE HAKE IN SAUCE WITH SALAD FRUIT	06	CREMA CALABAZA (12) ALBÓNDIGAS DE POLLO C/PATATAS (6, 12) YOGUR (7) PUMPKIN CREAM CHICKEN MEATBALLS WITH SAUCE AND POTATOES YOGURT
567 Kcal 59 g HC 31 g Prot 20 g Lip		698 Kcal 84 g HC 30 g Prot 24 g Lip		620 Kcal 74 g HC 28 g Prot 20 g Lip		772 Kcal 91 g HC 34 g Prot 29 g Lip		546 Kcal 69 g HC 27 g Prot 16 g Lip	
09	PATATAS CARNICERAS (12) ABADEJO C/TOMATE Y ENSALADA (4) FRUTA POTATOES WITH MEAT FISH WITH TOMATO AND SALAD FRUIT	10	SOPA DE COCIDO (1, 3) COCIDO COMPLETO FRUTA COOKED SOUP MADRID STEW FRUIT	11	PANACHÉ DE VERDURAS POLLO ASADO C/PATATAS (12) FRUTA MIXED VEGETABLES ROAST CHICKEN WITH POTATOES FRUIT	12	J. BLANCAS ESTOFADAS (12) TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12) FRUTA STEWED WHITE BEANS SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT	13	ARROZ C/TOMATE RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) YOGUR (7) RICE WITH TOMATO SAUCE FRIED FISH WITH SALAD YOGURT
513 Kcal 67 g HC 35 g Prot 9 g Lip		520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip		751 Kcal 65 g HC 50 g Prot 30 g Lip		758 Kcal 73 g HC 38 g Prot 30 g Lip		728 Kcal 88 g HC 26 g Prot 29 g Lip	
16	CREMA CALABACIN (12) CTA LOMO ADOBADA EN SALSA C/PATATAS (12) FRUTA ZUCCHINI CREAM SOUP PORK LOIN WITH SAUCE AND POTATOES FRUIT	17	PAELLA MIXTA (2, 4, 12, 14) TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA (3, 12) FRUTA MIXED PAELLA SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT	18	LENTEJAS HORTELANAS (1, 12) CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA (1,3, 4,7) FRUTA STEWED LENTILS TUNA CROQUETTES WITH SALAD FRUIT	19	ESPIRALES C/BACON (1, 3) FTE MERLUZA EN SALSA MURCIANA C/ENSALADA (4) YOGUR (7) PASTA WITH BACON HAKE IN SAUCE WITH SALAD YOGURT	20	J. PINTAS C/ ARROZ INTEGRAL POLLO SALSA C/CHAMPIÑÓN FRUTA BUTTER BEANS STEW WITH INTEGRAL RICE CHICKEN WITH MUSHROOM SAUCE FRUIT
604 Kcal 68 g HC 43 g Prot 16 g Lip		695 Kcal 96 g HC 26 g Prot 21 g Lip		898 Kcal 82 g HC 26 g Prot 48 g Lip		593 Kcal 71 g HC 29 g Prot 20 g Lip		558 Kcal 64 g HC 40 g Prot 12 g Lip	
23	MENÚ GASTRONÓMICO MURCIA ARROZ MURCIANO BOQUERONES FRITOS C/ENSALADA (1, 4) FRUTA	24	SOPA DE COCIDO (1, 3) COCIDO COMPLETO FRUTA COOKED SOUP MADRID STEW FRUIT	25	PURÉ DE BRÓCOLI (12) RAGOUT POLLO C/PATATAS (12) FRUTA BROCCOLI PUREE CHICKEN STEW WITH POTATOES FRUIT	26	J. BLANCAS HORTELANAS (12) TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA (3, 6, 12) FRUTA STEWED WHITE BEANS SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT	27	PATATAS RIOJANA (12) PESCADILLA EN SALSA C/ENSALADA (4) YOGUR (7) RIOJA-STYLE POTATOES FISH IN SAUCE WICHT SALAD YOGURT
730 Kcal 92 g HC 33 g Prot 24 g Lip		625 Kcal 98 g HC 22 g Prot 13 g Lip		531 Kcal 56 g HC 33 g Prot 17 g Lip		587 Kcal 70 g HC 27 g Prot 17 g Lip		462 Kcal 56 g HC 31 g Prot 11 g Lip	

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
Este menú ha sido revisado por **Cristina Collado** (Nº colegiada MAD00218) **Tamara Cobo** (Nº colegiada MAD00088) Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
Todos los menús van acompañados de pan (1, 6, 10, 11) y agua.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Fr Cascara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



*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

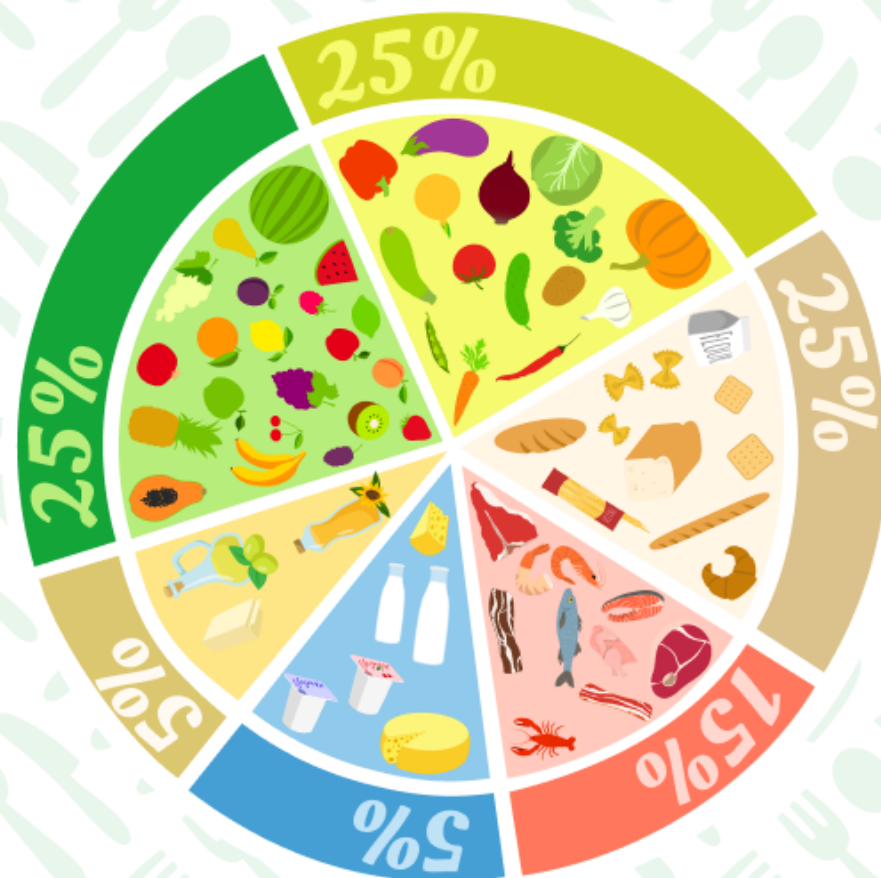
Carne/Huevo

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

Arplus⁺

FACE
Federación de Asociaciones de
Consumidores y Usuarios
de España

Parque Agrario
de Fuenlabrada

CEDECE
Centro de Estudios y
Desarrollo de la
Educativa

SGS