

2026
MAR

03

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

PURÉ DE VERDURAS (12)
CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS (12)
FRUTA
PUREE VEGETABLES
PORK LOIN WITH POTATOES
FRUIT

604 Kcal 68 g HC 40 g Prot 16 g Lip

09

ARROZ C/POLLO Y VERDURAS
RAPE ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4)
FRUTA
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES RICE
FRIED FISH WITH SALAD
FRUIT

855 Kcal 90 g HC 38 g Prot 25 g Lip

16

CREMA DE PUERROS Y CALABAZA (12)
MAZA ASADA C/PATATAS (12)
FRUTA
LEEK AND PUMPKIN CREAM SOUP
ROASTED MEAT WITH POTATOES
FRUIT

604 Kcal 68 g HC 41 g Prot 16 g Lip

23 MENÚ SOSTENIBLE

J. BLANCAS ECO HORTELANAS (12)
TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO
C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA

587 Kcal 70 g HC 27 g Prot 17 g Lip

03

LENTEJAS A LA HORTELANA (1, 12)
SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA (4)
FRUTA
LENTILS WITH VEGETABLES
SALMON IN SAUCE WITH SALAD
FRUIT

525 Kcal 66 g HC 29 g Prot 18 g Lip

10

SOPA DE COCIDO (1, 3)
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
COOKED SOUP
MADRID STEW
FRUIT

520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip

17

GARBANZOS C/VERDURAS (12)
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
CHORIZO OMELET WITH SALAD
FRUIT

668 Kcal 74 g HC 28 g Prot 26 g Lip

24 MENÚ GASTRONÓMICO

PAIS VASCO
PORRUSALDA (12)
POLLO A LA VASCA
CON VERDURAS
FRUTA

706 Kcal 69 g HC 35 g Prot 24 g Lip

04

ARROZ CON TOMATE
JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA
FRUTA
RICE WITH TOMATO
ROAST CHICKEN WITH SALAD
FRUIT

882 Kcal 87 g HC 35 g Prot 26 g Lip

11

JUDÍAS VERDES SALTEADAS (12)
ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA (12)
FRUTA
SAUTÉED GREEN BEANS
CHICKEN MEATBALLS WITH POTATOES
FRUIT

567 Kcal 69 g HC 31 g Prot 20 g Lip

18

GUISANTES CON JAMÓN
RAGOUT DE POLLO C/PATATAS (12)
FRUTA
PEAS WITH HAM
CHICKEN RAGOUT WITH POTATOES
FRUIT

718 Kcal 74 g HC 38 g Prot 27 g Lip

25

ARROZ CON VERDURAS
BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4)
YOGUR (7)
RICE WITH VEGETABLES
ANDALUSIAN ANCHOVIES WITH SALAD. YOGURT

730 Kcal 92 g HC 33 g Prot 24 g Lip

05

FIDEUA DE VERDURAS (1, 3)
VENTRESCA A LA ANDALUZA
C/ ENSALADA (1, 4)
YOGUR (7)
VEGETABLE FIDEUA
FRIED FISH WITH SALAD.
YOGURT

844 Kcal 87 g HC 37 g Prot 23 g Lip

12

J. BLANCAS C/VERDURAS (12)
TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA (3, 6, 12)
FRUTA
WHITE BEANS WITH VEGETABLES
TURKEY OMELET WITH SALAD
FRUIT

587 Kcal 70 g HC 29 g Prot 17 g Lip

19

LENTEJAS C/ARROZ INTEG (1, 12)
BACALAO EN SALSA
C/ ENSALADA (4)
FRUTA
LENTILS WITH BROWN RICE
COD IN SAUCE WITH SALAD
FRUIT

575 Kcal 80 g HC 34 g Prot 14 g Lip

26

SOPA DE COCIDO (1, 3)
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
COOKED SOUP
MADRID STEW
FRUIT

520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip

06

J. PINTAS C/VERDURAS (12)
TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA
PINTO BEANS WITH CHORIZO
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

492 Kcal 64 g HC 34 g Prot 23 g Lip

13

PATATAS C/VERDURAS (12)
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y
ENSALADA (4)
YOGUR (7)
POTATOES WITH MEAT
FISH WITH TOMATO AND SALAD. YOGURT

513 Kcal 72 g HC 37 g Prot 16 g Lip

20

MACARRONES INT A LA ITALIANA (1, 3, 6, 10)
CROQUETAS DE ATÚN
C/ENSALADA (1, 3, 4, 7)
YOGUR (7)
INTEGRAL PASTA WITH TOMATO SAUCE
TUNA CROQUETTES WITH SALAD. YOGURT

874 Kcal 91 g HC 21 g Prot 24 g Lip

PAN INTEGRAL UNA
VEZ A LA SEMANA

comedores
Blanco

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	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Fr Cascara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	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

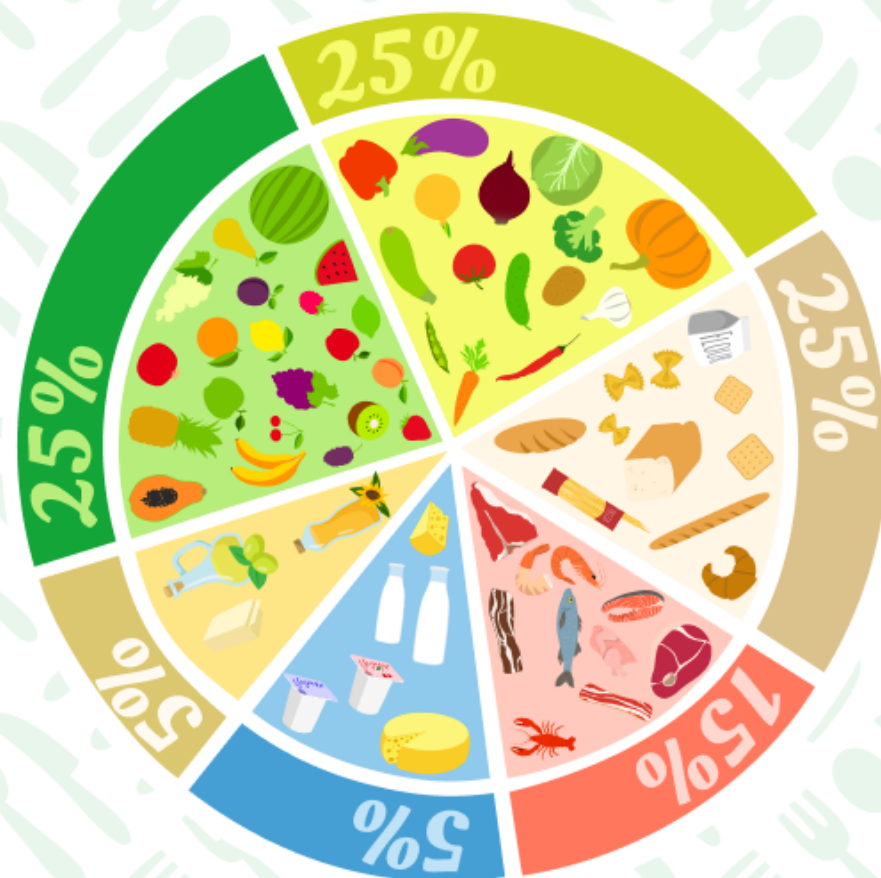
Carne/Huevo

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 Agricultores y Ganaderos
de España

Parque Agrario
de Fuenlabrada

CEDEP
Centro de Estudios
de Producción
de Alimentos

SGS