

2026
ABR

03

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

**VACACIONES
DE SEMANA SANTA**

06 NO LECTIVO

07

LENTEJAS CASERAS (1, 12)
TORTILLA ESPAÑOLA C/ VERDURAS (3, 12)
YOGUR (7)
LENTILS STEW
SPANISH OMELETTE WITH VEGETABLES
YOGHURT



620 Kcal 74 g HC 28 g Prot 20 g Lip

08 MENÚ GASTRONÓMICO

COMUNIDAD VALENCIANA



PAELLA MIXTA (2, 4, 12, 14)
BOQUERONES REBOZADOS C/ ENSALADA (1, 4)
FRUTA

719 Kcal 89 g HC 39 g Prot 25 g Lip

09 BASE LEGUMBRE

SOPA DE COCIDO C/ FIDEOS
INTEGRALES(1, 3, 6, 10)
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
WHOLE WHEAT NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4 g Lip

10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12)
ALBÓNDIGAS DE POLLO C/PATATAS (6, 12)
FRUTA
SAUTÉED FRENCH BEANS
CHICKEN MEATBALLS WITH CHIPS
FRUIT

567 Kcal 69 g HC 31 g Prot 20 g Lip

13

LENTEJAS C/ VERDURAS (1, 12)
CROQUETAS DE JAMÓN C/ ENSALADA (1, 3, 7)
FRUTA
LENTILS STEW WITH VEGETABLES
HAM CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT

816 Kcal 78 g HC 40 g Prot 24 g Lip

14

CREMA DE ZANAHORIAS (12)
JAMÓN BRASEADO C/ PATATAS (12)
FRUTA
CREAM OF CARROT SOUP
ROASTED MEAT WITH CHIPS
FRUIT

555 Kcal 53 g HC 29 g Prot 19 g Lip

15

MACARRONES INTEGRALES A LA ITALIANA (1, 3, 6, 10)
TORTILLA DE PATATA C/ ENSALADA (3, 6, 12)
FRUTA
WHOLE WHEAT MACARONI ITALIAN STYLE
TURKEY OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

606 Kcal 85 g HC 38 g Prot 21 g Lip

16

GUISILLO ANDALUZ (12)
FTE DE MERLUZA EN SALSA
C/ ENSALADA (4)
YOGUR (7)
POTATOES ANDALUSSIAN STYLE STEW
HAKE FILLET WITH SALAD
YOGHURT

520 Kcal 78 g HC 40 g Prot 22 g Lip

17 BASE LEGUMBRE

ARROZ CON TOMATE
JUDÍAS BLANCAS C/ CHORIZO (12)
FRUTA
TOMATO RICE
BUTTER BEANS STEW WITH CHORIZO
FRUIT

814 Kcal 85 g HC 38 g Prot 2 g Lip

20

PURÉ BRÓCOLI (12)
LIMONDA A LA ANDALUZA C/ENSALADA (1, 2, 4, 14)
FRUTA
SAUTÉED BROCCOLI
FISH ANDALUSSIAN STYLE WITH SALAD
FRUIT

619 Kcal 64 g HC 34 g Prot 26 g Lip

21 BASE LEGUMBRE

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

520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip

22

ARROZ INTEGRAL MILANESA
SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA (4)
FRUTA
WHOLE WHEAT RICE MILANESE
FISH IN SAUCE WITH SALAD
FRUIT

772 Kcal 91 g HC 34 g Prot 29 g Lip

23

JUDÍAS PINTAS C/ VERDURAS (12)
TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA (3, 12)
FRUTA
BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES
POTATOES OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

575 Kcal 68 g HC 25 g Prot 18 g Lip

24 MENÚ SOSTENIBLE

PURÉ DE VERDURAS ECO (12)
POLLO ASADO CAMPERO C/ PATATAS (12)
YOGUR (7)

546 Kcal 69 g HC 27 g Prot 16 g Lip

27

ARROZ INTEGRAL C/ TOMATE (12)
MERLUZA AL HORNO C/ ENSALADA (4)
FRUTA
TOMATO WHOLE WHEAT RICE
BAKED HAKE WITH SALAD
FRUIT

708 Kcal 70 g HC 41 g Prot 23 g Lip

28

JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS (12)
TORTILLA ESPAÑOLA C/ ENSALADA (3, 4, 12)
FRUTA
BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

622 Kcal 72 g HC 29 g Prot 21 g Lip

29

MENESTRA REHOGADA
CARRILLADA C/PATATAS (12)
FRUTA
SAUTÉED VEGETABLES
MEAT WITH CHIPS
FRUIT

525 Kcal 72 g HC 29 g Prot 18 g Lip

30

ESPIRALES C/ BACON (1, 3)
BACALAO A LA ANDALUZA C/ ENSALADA (1, 4)
YOGUR (7)
PASTA WITH BACON
COD ANDALUSSIAN STYLE WITH SALAD
YOGHURT

758 Kcal 82 g HC 41 g Prot 27 g Lip

**PAN INTEGRAL DOS VECES EN
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.esEste 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	Aplo	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

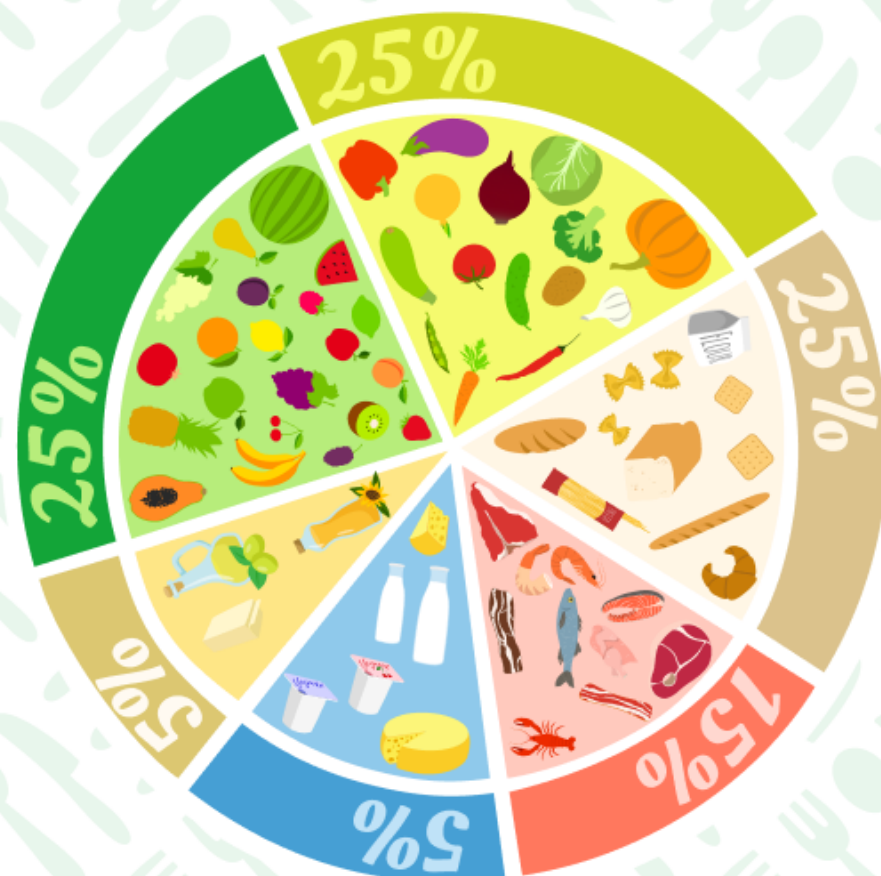
Carne/Huevo

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

CEDEP
Centro de Estudios de
Dietética y Nutrición

SGS