

2026  
JUN

06

## LUNES

## 01 C. VALENCIANA

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

711 Kcal 91 g HC 39 g Prot 20 g Lip

## 08

ENSALADILLA RUSA (3, 4, 12)  
BACALAO C/TOMATE Y ENSALADA  
(4)  
FRUTA  
RUSSIAN SALAD  
COD WITH TOMATO SAUCE WITH SALAD  
FRUIT

554 Kcal 67 g HC 34 g Prot 15 g Lip

## 15

J. VERDES REHOGADAS (12)  
ESTOFADO DE SOJA CON PATATA  
(6, 12)  
FRUTA  
SAUTEED GREEN BEANS  
SOY STEW WITH VEGETABLES AND POTATO  
FRUIT

601 Kcal 68 g HC 42 g Prot 13 g Lip

## MARTES

## 02

ENSALADA DE J. BLANCAS (3, 12)  
TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA  
(3, 12)  
FRUTA  
BUTTER BEANS SALAD  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT

632 Kcal 68 g HC 28 g Prot 23 g Lip

## 09

SOPA DE COCIDO INTEGRAL (1, 3, 6,  
10)  
COCIDO MADRILEÑO  
FRUTA  
NOODELES INTEGRAL SOUP  
MADRID STYLE STEW  
FRUIT

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

## 16

ENSALADA DE MACARRONES  
INTEGRALES (1, 3, 6, 10)  
VENTRESCA SALSAS C/LECHUGA Y  
ZANAHORIA (4)  
FRUTA  
INTEGRAL MACARONI SALAD  
FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES  
FRUIT

568 Kcal 77 g HC 28 g Prot 14 g Lip



## MIÉRCOLES

## 03

CREMA CALABAZA (12)  
CHULETA DE CERDO C/PATATAS (12)  
FRUTA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
PORK CHOP WITH CHIPS  
FRUIT

547 Kcal 66 g HC 28 g Prot 17 g Lip

## 10

MENESTRA DE VERDURAS C/JAMÓN  
JAMONCITOS POLLO ASADO  
C/PATATAS (12)  
FRUTA  
SAUTÉED VEGETABLES WITH HAM  
ROASTED CHICKEN WITH CHIPS  
FRUIT

645 Kcal 56 g HC 47 g Prot 24 g Lip

## 17

LENTEJAS C/VERDURAS (1, 12)  
TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3,  
12)  
FRUTA  
LENTILS STEW WITH VEGETABLES  
SPANISH OMELETTE AND SALAD  
FRUIT

621 Kcal 72 g HC 29 g Prot 21 g Lip

¡Felices Vacaciones!

## JUEVES

## 04

MACARRONES INT CON TOMATE  
(1, 3, 6, 10)  
MERLUZA SALSAS C/ENSALADA (4)  
YOGUR (7)  
INTEGRAL MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD  
YOGHURT

640 Kcal 87 g HC 31 g Prot 17 g Lip

## 11

ARROZ VERDURAS Y MAGRO  
LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA  
(1, 2, 4, 14)  
YOGUR (7)  
RICE WITH VEGETABLES AND LEAN PORK  
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD  
YOGHURT

866 Kcal 93 g HC 43 g Prot 35 g Lip

## 18

CREMA ZANAHORIA (12)  
JAMON BRASEADO C/PATATAS (12)  
FRUTA  
CREAM OF CARROT SOUP  
ROASTED MEAT WITH CHIPS  
FRUIT

550 Kcal 67 g HC 30 g Prot 16 g Lip

## VIERNES

## 05

PURÉ DE BRÓCOLI (12)  
ESTOFADO DE SOJA CON VERDURAS  
Y ARROZ (6)  
FRUTA  
BROCCOLI PUREE  
SOY STEW WITH VEGETABLES AND RICE  
FRUIT

686 Kcal 85 g HC 46 g Prot 13 g Lip

## 12

J PINTAS C/VERDURAS (12)  
TORTILLA PATATA C/ENSALADA (3,  
12)  
FRUTA  
BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES  
PATATOES OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT

614 Kcal 71 g HC 28 g Prot 19 g Lip

## 19 MENU ESPECIAL

ARROZ C/TOMATE  
NUGGETS CASEROS C/PATATAS (1, 12)  
HELADO (7)



PAN INTEGRAL  
DOS VECES 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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

Este menú ha sido revisado por Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088) Diplomada/Graduada en Nutrición Humana y Dietética, atendiendo al RD 315/2025.

Todos los menús van acompañados de pan (1, 6, 10, 11) y agua.

Se ofrecerán preferentemente yogures naturales sin azúcar, y también yogures azucarados en segundo lugar.

La fruta puede sufrir variación en función de su estado de maduración.

## 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

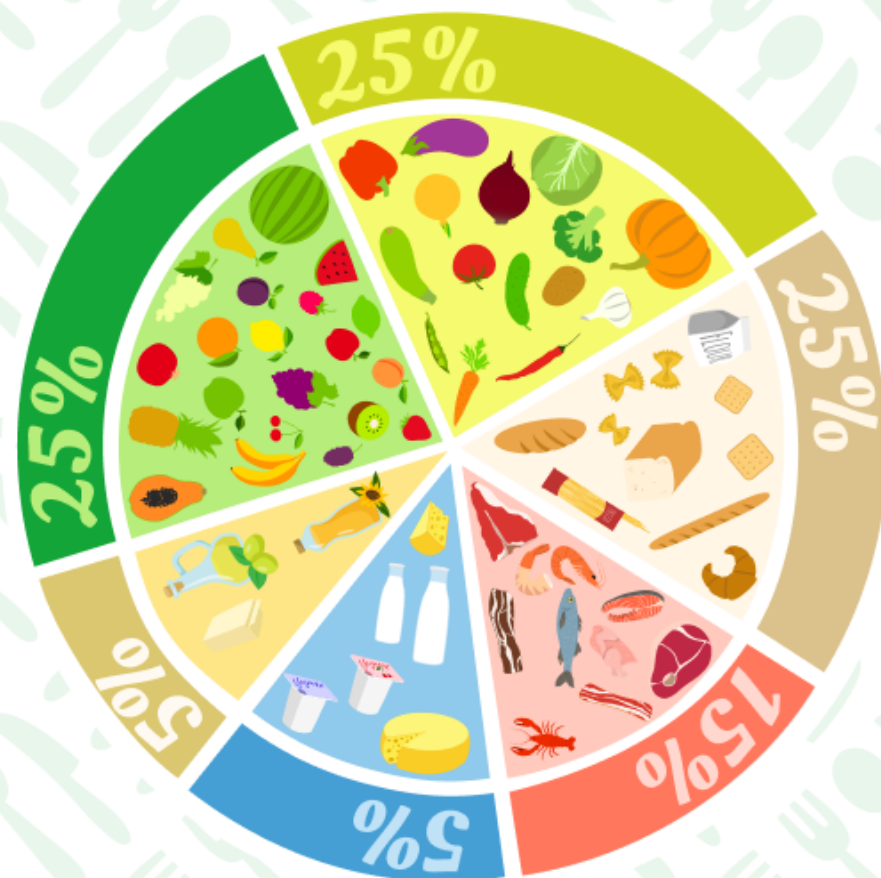
Carne/Huevo

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.