

2026  
MAY

05


## LUNES

04

CREMA DE CALABACIN (12)  
LACÓN A LA GALLEGA C/PATATAS (12)  
FRUTA  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
GALICIAN STYLE HAM HOCK WITH CHIPS  
FRUIT

630 Kcal 53 g HC 52 g Prot 23 g Lip

## 11 MENÚ GASTRONÓMICO

ANDALUCIA   
GUISILLO ANDALUZ (12)  
ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4)  
FRUTA

682 Kcal 45 g HC 50 g Prot 32 g Lip

## 18 DÍA DEL CELÍACO

MENESTRA DE VERDURAS  
MAGRO CON TOMATE Y /PATATAS (12)  
FRUTA  
SAUTÉED VEGETABLES  
LEAN WITH TOMATO SAUCE AND CHIPS  
FRUIT

517 Kcal 41 g HC 48 g Prot 16 g Lip

25

J VERDES REHOGADAS (12)  
CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA (1,3, 4, 7)  
FRUTA  
SAUTÉED FRENCH BEANS  
TUNA CROQUETTES WITH SALAD  
FRUIT

788 Kcal 61 g HC 16 g Prot 50 g Lip

## MARTES

05

ARROZ MILANESA  
BACALAO ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4)  
FRUTA  
MILANESSE RICE  
ANDALUSIAN STLYLE COD WITH SALAD  
FRUIT

687 Kcal 71 g HC 58 g Prot 18 g Lip

## 12 BASE LEGUMBRE

SOPA DE COCIDO INTEGRAL (1, 3, 6, 10)  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA  
NOODLES WHOLE WHEAT SOUP  
MADRID STYLE STEW  
FRUIT

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

## 19 BASE LEGUMBRE

ENSALADA DE ARROZ (3, 4)  
LENTEJAS HORTELANAS (1, 12)  
FRUTA  
RICE SALAD  
LENTILS STEW  
FRUIT

679 Kcal 85 g HC 42 g Prot 17 g Lip

26

ENSALADA CAMPERA (3, 4, 12)  
POLLO AL HORNO C/LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA  
COUNTRY SALAD  
BAKED CHICKEN WITH SALAD AND CARROT  
FRUIT

767Kcal 59 g HC 52 g Prot 33 g Lip

## MIÉRCOLES

06 BASE LEGUMBRE

PURE DE BROCOLI (12)  
LENTEJAS C/VERDURAS Y POLLO (1, 12)  
FRUTA  
BROCCOLI PUREE  
LENTILS STEW WITH VEGETABLES AND CHICKEN  
FRUIT

529 Kcal 51 g HC 44 g Prot 14 g Lip

13

GAZPACHO (1, 12)  
TRASERO POLLO C/PATATAS (12)  
FRUTA  
COLD TOMATO SOUP  
CHICKEN WITH CHIPS  
FRUIT

696 Kcal 36 g HC 65 g Prot 32 g Lip

20

MACARRONES C/BACON (1, 3)  
VENTRESCA EN SALSA C/ENSALADA (4)  
FRUTA  
MACARONI WITH BACON  
HAKE IN SAUCE WITH SALAD  
FRUIT

613 Kcal 57 g HC 43 g Prot 23 g Lip


27

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

629 Kcal 51 g HC 46 g Prot 24 g Lip

## JUEVES

07

MACARRONES INT NAPOLITANA (1, 3, 6, 10)  
MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA (4)  
YOGUR (7)  
WHOLE WHEAT PASTA WITH NEAPOLITANA SAUCE  
BAKED HAKE WITH SALAD  
YOGHURT 


573 Kcal 50 g HC 47 g Prot 20 g Lip

14

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


609 Kcal 49 g HC 45 g Prot 22 g Lip

21

PATATAS A LA MARINERA (2, 4, 12, 14)  
ALBÓNDIGAS POLLO JARDINERA C/ENSALADA (6, 12)  
YOGUR (7)  
SEAFOOD STYLE POTATOES  
CHICKEN MEATBALLS WITH SALAD  
YOGHURT 

676 Kcal 56 g HC 57 g Prot 24 g Lip

28

ARROZ INTEGRAL C/VERDURAS  
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA (4)  
YOGUR (7)  
BROWN RICE WITH VEGETABLES  
FISH WITH TOMATO AND SALAD  
YOGHURT 

634 Kcal 55 g HC 54 g Prot 21 g Lip


## VIERNES

08

J. BLANCAS C/VERDURAS (12)  
TORTILLA DE PATATA C/ ENSALADA (3, 12)  
FRUTA  
BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES  
POTATOES OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT

626 Kcal 48 g HC 45 g Prot 24 g Lip

15

ARROZ INTEGRAL C/TOMATE  
TILAPIA EN SALSA C/ENSALADA (4)  
YOGUR (7)  
BROWN RICE WITH TOMATO SAUCE  
BAKED FISH WITH SALAD  
YOGHURT 

585 Kcal 59 g HC 44 g Prot 19 g Lip

## 22 MENÚ SOSTENIBLE

J. BLANCAS ECO C/VERDURAS (12)  
TORTILLA PAVO CAMPERA C/ENSALADA (3, 6, 12)  
FRUTA

581 Kcal 47 g HC 47 g Prot 19 g Lip

## 29 BASE LEGUMBRE

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

520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip

PAN INTEGRAL DOS  
VECES A LA SEMANA



COCINA  
TRADICIONAL



SIN  
PRECOCCINADOS

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.

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

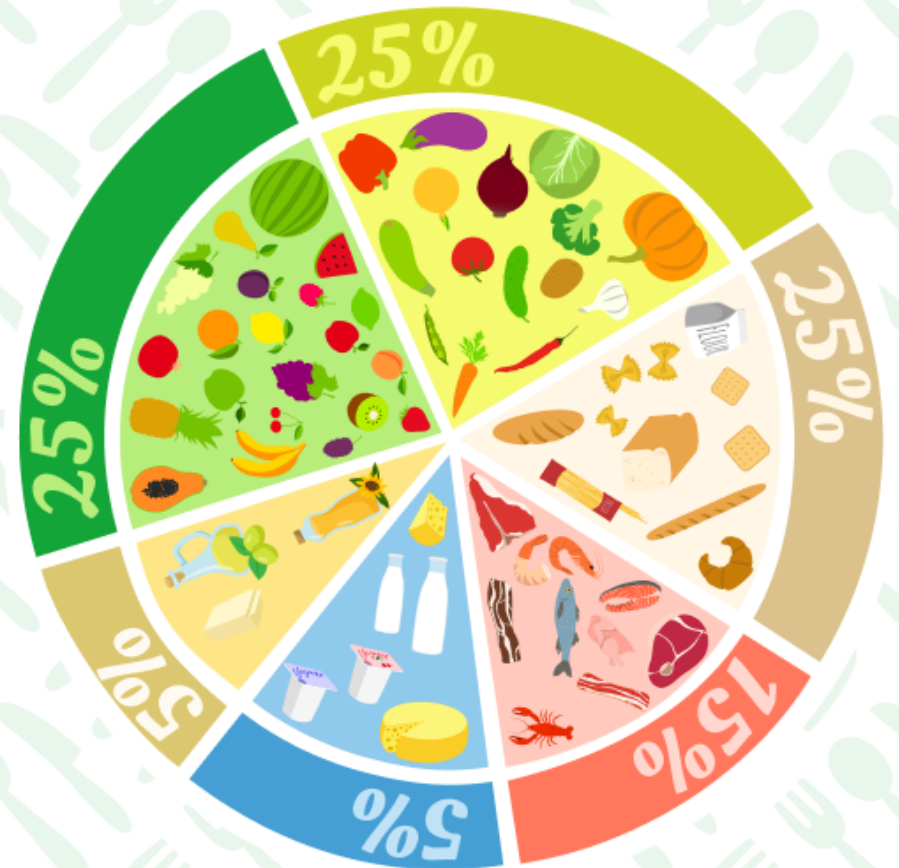
Carne/Huevo

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 alternativas

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.