

2026
SEPT

comedores
Blanco

09	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	CREMA DE VERDURAS (12) CTA. LOMO ADOBADA C/PATATAS ASADAS (12) PIÑA EN SU JUGO CREAM OF VEGETABLES SOUP PORK LOIN FILLET WITH BAKED POTATOES PINEAPPLE IN JUICE	08 ARROZ C/TOMATE JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS AL HORNO (12) FRUTA TOMATO RICE BAKED CHICKEN WITH CHIPS FRUIT	09 LENTEJAS CASERAS (1, 12) ABADEJO ROMANA C/ENSALADA (1, 4) FRUTA LENTILS STEW FISH FILLET WITH SALAD FRUIT	10 MACARRONES INT C/ATÚN (1, 3, 4, 6, 10) TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12) YOGUR (7) WHOLE WHEAT MACARONI WITH TUNA SPANISH OMELETTE WITH SALAD YOGHURT	11 DIA PROT VEGETAL PATATAS GUISADAS C/POLLO (12) ALBONDIGAS DE SOJA EN SALSA C/ENSALADA (6) FRUTA POTATOES STEW WITH CHICKEN SOY MEATBALLS IN SAUCE WITH SALAD FRUIT
	568 Kcal 66 g HC 42 g Prot 13 g Lip	938 Kcal 95 g HC 48 g Prot 39 g Lip	726 Kcal 69 g HC 36 g Prot 30 g Lip	757 Kcal 95 g HC 30 g Prot 26 g Lip	570 Kcal 82 g HC 28 g Prot 11 g Lip
14	MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN TERNERA EN SALSA C/ PATATAS COCIDA (12) FRUTA SAUTÉED VEGETABLES WITH HAM MEAT IN SAUCE WITH BOILED POTATOES FRUIT	15 J. BLANCAS C/VERDURAS (12) TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA (3, 12) FRUTA STEWED WHITE BEANS WITH VEGETABLES POTATO OMELETTE WITH SALAD FRUIT	16 ENSALADA CAMPERA (3, 4, 12) CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA (1,3, 7) FRUTA COUNTRY SALAD CHICKEN CROQUETTES WITH SALAD FRUIT	17 ARROZ C/TOMATE FTE MERLUZA SALSA C/ENSALADA (4) YOGUR (7) TOMATO RICE HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD YOGHURT	18 DIA PROT VEGETAL SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO FRUTA WHOLE WHEAT NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT
	616 Kcal 65 g HC 37 g Prot 20 g Lip	609 Kcal 71 g HC 27 g Prot 20 g Lip	614 Kcal 72 g HC 21 g Prot 24 g Lip	666 Kcal 100 g HC 28 g Prot 16 g Lip	503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip
21	MACARRONES INT NAPOLITANA (1, 3, 6, 10) BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) FRUTA WHOLE WHEAT MACARONI NEAPOLITAN SAUCE FRIED ANCHOVIES WITH SALAD FRUIT	22 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO (12) RAGOUT POLLO C/PATATAS AL HORNO (12) FRUTA CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP CHICKEN IN SAUCE WITH BAKED POTATOES FRUIT	23 LENTEJAS HORTELANAS (1, 12) TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12) FRUTA LENTIL STEW SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT	24 J. VERDES C/JAMÓN (12) BACALAO C/TOMATE Y VERDURAS (4) YOGUR (7) FRENCH BEANS WITH CURED HAM COD FILLET WITH TOMATO SAUCE AND VEGETABLES YOGHURT	25 DIA PROT VEGETAL ARROZ TRES DELICIAS (3, 6) ESTOFADO DE SOJA EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA (6, 12) FRUTA THREE DELIGHT FRIED RICE SOY STEW WITH VEGETABLES AND SALAD FRUIT
	688 Kcal 84 g HC 35 g Prot 21 g Lip	541 Kcal 66 g HC 30 g Prot 16 g Lip	614 Kcal 73 g HC 28 g Prot 20 g Lip	591 Kcal 64 g HC 45 g Prot 15 g Lip	652 Kcal 103 g HC 25 g Prot 12 g Lip
28	CREMA DE CALABACÍN (12) CARRILLADA C/PATATA COCIDA (12) FRUTA CREAM OF COURGETTE SOUP MEAT WITH BOILED POTATOES FRUIT	29 J. PINTAS A LA HORTELANA (12) TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA (3, 12) FRUTA STEWED PINTO BEANS POTATO OMELETTE WITH SALAD FRUIT	30 PAELLA DE VERDURAS VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) FRUTA VEGETABLE PAELLA HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT	COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS	
	514 Kcal 64 g HC 31 g Prot 13 g Lip	581 Kcal 67g HC 28 g Prot 18 g Lip	789 Kcal 96 g HC 24 g Prot 33 g Lip	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
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

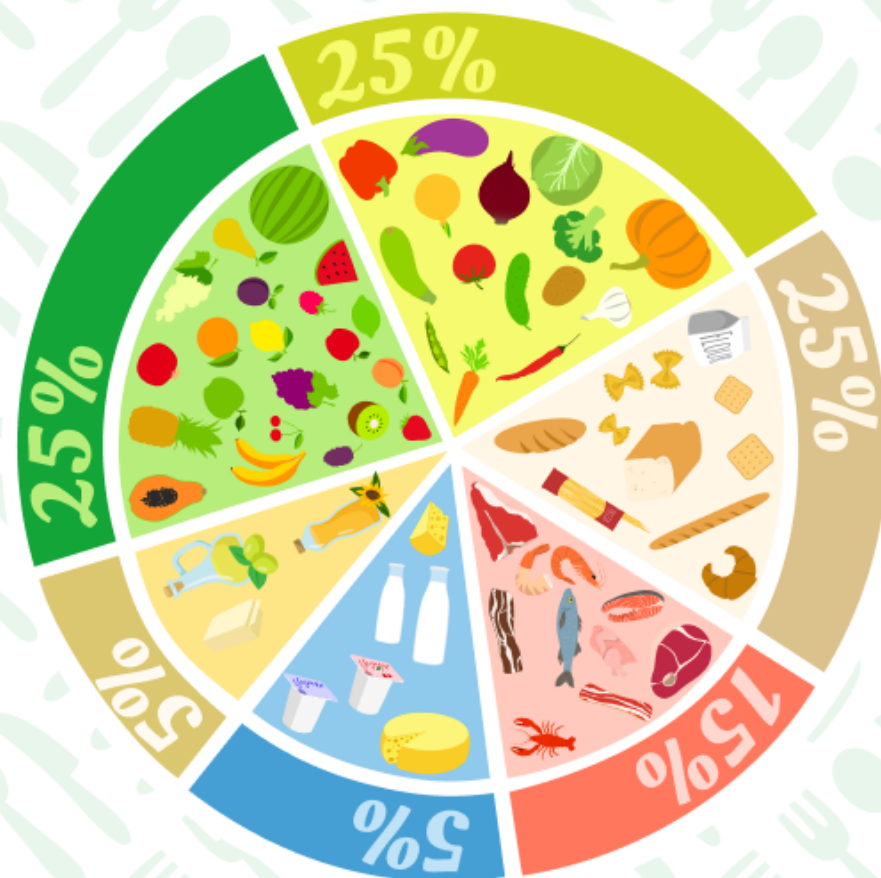
Carne/Huevo

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 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 de Consumo de España

SGS