

2026
NOV

11

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

J. VERDES REHOGADAS (12)
CARRILLADA C/PATATA COCIDA (12)
MANZANA
SAUTÉED FRENCH BEANS
MEAT WITH BOILED POTATOES
APPLE

04

ARROZ CON TOMATE
BOQUERONES ANDALUZA
C/ENSALADA (1, 4)
PERA
TOMATO RICE
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD
PEAR

05

J. BLANCAS CON CHORIZO (12)
TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA
(3,12)
NARANJA
WHITE BEANS STEW WITH CHORIZO
POTATOES MELETTE WITH SALAD
ORANGE

06

MACARRONES INT NAPOLITANA (1,
3, 6, 10)
VENTRESCA EN SALSA C/ VERDURAS
Y ENSALADA (4)
YOGUR (7)
NAPOLITAN WHOLE WHEAT MACARONI
FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES AND SALAD
YOGHURT



522 Kcal 58 g HC 31 g Prot 16 g Lip

670 Kcal 94 g HC 31 g Prot 18 g Lip

571 Kcal 68 g HC 26 g Prot 18 g Lip

535 Kcal 76 g HC 23 g Prot 14 g Lip

09

LENTEJAS HORTELANAS (1, 12)
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA (3, 12)
NARANJA
LENTILS STEW
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
ORANGE

10 MENÚ GASTRONÓMICO

MURCIA
ARROZ MURCIANO
MERLUZA SALSA MURCIANA (4)
C/ENSALADA
PERA



11

CREMA ZANAHORIA Y PUERRO (12)
POLLO ASADO C/ PATATAS ASADAS
(12)
MANZANA
CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP
ROASTED CHICKEN WITH ROAST POTATOES
APPLE

12

PATATAS ESTOFADAS (12)
ABADEJO ANDALUZA C/ENSALADA
(1, 4)
YOGUR (7)
POTATOES STEW
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD
YOGHURT



13 BASE LEGUMBRE

SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10)
COCIDO COMPLETO
PLATANO
WHOLE WHEAT NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
BANANA

555 Kcal 69 g HC 25 g Prot 17 g Lip

561 Kcal 88 g HC 20 g Prot 13 g Lip

684 Kcal 72 g HC 47 g Prot 21 g Lip

646 Kcal 65 g HC 33 g Prot 27 g Lip

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

16

PATATAS CON MAGRO (12)
LIRIO A LA ANDALUZA
C/ ENSALADA (1, 2, 4, 14)
MANZANA
POTATOES STEW WITH LEAN
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD
APPLE

17

J. PINTAS ESTOFADAS (12)
TORTILLA ESPAÑOLA C/ ENSALADA
(3, 6, 12)
NARANJA
BEANS STEW
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
ORANGE

18

MACARRONES INT C/BACON (1, 3, 6, 10)
SALMON AL HORNO C/ENSALADA (4,
12)
PERA
WHOLE WHEAT MACARONI WITH BACON
BAKED SALMON WITH SALAD
PEAR

19 BASE LEGUMBRE

ARROZ TRES DELICIAS (3, 6)
ESTOFADO DE SOJA C/VERDURAS (6,
12)
PLATANO
THREE DELIGHTS RICE
SOY STEW WITH VEGETABLES
BANANA

20

CREMA DE CALABACIN (12)
LOMO ADOBADO EN SALSA C/
PATATAS AL HORNO (12)
YOGUR (7)
CREAM COURGETTE SOUP
PORK LOIN IN SAUCE WITH BAKED POTATOES
YOGHURT



652 Kcal 70 g HC 44 g Prot 20 g Lip

557 Kcal 65 g HC 29 g Prot 17 g Lip

764 Kcal 75 g HC 39 g Prot 32 g Lip

635 Kcal 98 g HC 25 g Prot 12 g Lip

655 Kcal 72 g HC 48 g Prot 17 g Lip

MENÚ SOSTENIBLE 23

LENTEJAS ECO C/VERDURAS (1, 12)
TORTILLA DE PATATA CON HUEVO
CAMPERO C/ ENSALADA (3, 12)
PERA
LENTIL STEW WITH VEGETABLES
POTATOES OMELETTE WITH SALAD
PEAR

24

MENESTRA REHOGADA
FTE POLLO EN SALSA C/PATATAS
ASADAS (12)
PLATANO
SAUTÉED VEGETABLES
CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH ROASTED POTATOES
BANANA

25

PATATAS C/CHORIZO (12)
CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA (1,
3, 4, 7)
MANZANA
POTATOES STEW WITH CHORIZO
TUNA CROQUETTES WITH SALAD
APPLE

26 BASE LEGUMBRE

SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10)
COCIDO COMPLETO
NARANJA
WHOLE WHEAT NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
ORANGE

27

ARROZ C/TOMATE
MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA (4)
YOGUR (7)
TOMATO RICE
HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD
YOGHURT



569 Kcal 70 g HC 26 g Prot 17 g Lip

588 Kcal 54 g HC 36 g Prot 12 g Lip

730 Kcal 79 g HC 22 g Prot 34 g Lip

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

550 Kcal 92 g HC 21 g Prot 10 g Lip

30

PURE DE BROCOLI (12)
FTE RUSO CASERO
C/ PATATAS ASADA (1, 3, 12)
PLATANO
BROCCOLI PUREE
HAMBURGER WITH ROASTED POTATOES
BANANA

616 Kcal 60 g HC 31 g Prot 26 g Lip

PAN INTEGRAL
DOS VECES A LA SEMANA



COCINA
TRADICIONAL



SIN
PRECOCINADOS

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) Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética, atendien

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

Se ofrecen preferentemente yogures naturales sin azúcar, y también azucarados, dando prioridad al natural sin azúcar.

La puede sufrir variación en función de su estado de maduración y disponibilidad.

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

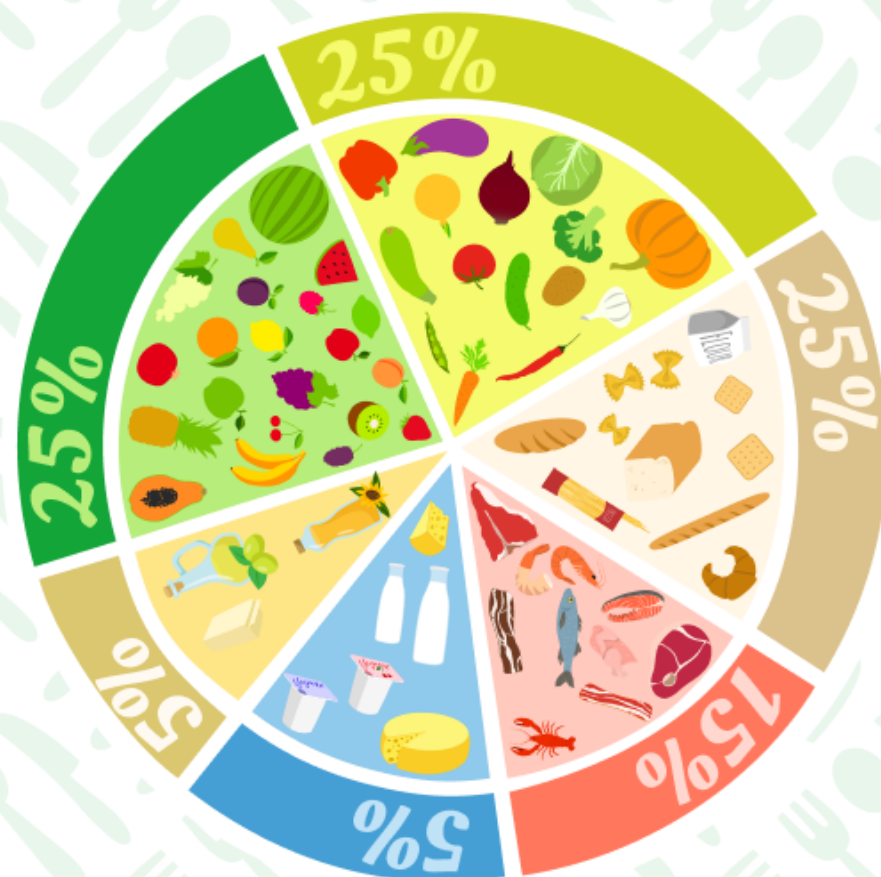
Carne/Huevo

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.