

# LUNES

# MARTES

# MIÉRCOLES

# JUEVES

# VIERNES

FESTIVO 06

NO LECTIVO 07

08

09

10



ARROZ CON TOMATE  
LOMO A LA PLANCHA  
C/VERDURAS  
FRUTA EN ALMÍBAR  
TOMATO RICE  
LOIN FILLET WITH VEGETABLES  
SYRUP FRUIT

LENTEJAS CASERAS  
MERLUZA A LA ROMANA  
C/ ZANAHORIA  
FRUTA  
LENTILS STEW  
HAKE WITH CARROT  
FRUIT

PATATAS CON CALAMARES  
TORTILLA DE JAMÓN  
C/ ENSALADA  
YOGUR  
POTATOES STEW AND SQUID  
HAM OMELETTE WITH SALAD  
YOGHURT

669 Kcal 63 g HC 31 g Prot 27gLip

673 Kcal 61 g HC 26 g Prot 23gLip

623 Kcal 60 g HC 30g Prot 29g Lip

13

14

15

16

17

CREMA PARMENTIER  
MAGRO C/TOMATE  
Y VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
CREAM OF PARMENTIER SOUP  
LEAN WITH TOMATO SAUCE AND  
VEGETABLES  
FRUIT AND MILK

PAELLA DE VERDURAS  
JAMONCITOS POLLO  
C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
PAELLA WITH VEGETABLES  
CHICKEN WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
C/ ENSALADA  
FRUTA  
BUTTER BEANS WITH VEGETABLES  
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD  
FRUIT

MACARRONES INT A LA BOLOÑESA  
TORTILLA ESPAÑOLA  
C/ ENSALADA  
YOGUR  
INTEGRAL MACARONI BOLOGNESE  
SPANISH OMELETTE WITH SALAD  
YOGHURT

**MENÚ GASTRONOMICO**  
COMUNIDAD DE MADRID  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
FRUTA

631 Kcal 54gHC 39 gProt27gLip

721 Kcal 59 gHC 29 gProt 38g Lip

725 Kcal 68 g HC 32 g Prot 31 g Lip

748 Kcal 69 g HC 29 gProt 42gLip

636 Kcal 70g HC25 g Prot 23g Lip

20

21

22

23

24

PATATAS CARNICERAS  
VENTRESCA DE MERLUZA  
SALSA C/VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
POTATOES STEW WITH MEAT  
HAKE FILLET WITH VEGETABLES  
FRUIT AND MILK

CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIAS  
LACÓN AL HORNO C/ PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
CREAM OF LEEK AND CARROT SOUP  
BAKED LACON WITH CHIPS  
FRUIT AND MILK

**MENÚ SIN PROTEÍNA ANIMAL**  
BROCOLI REHOGADO  
LENTEJAS C/ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

JUDÍAS VERDES SALTEADAS  
PALOMETA C/TOMATE  
Y PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
SAUTÉED FRENCH BEANS  
FISH WITH TOMATO SAUCE WITH CHIPS  
FRUIT AND MILK

CODITOS CON CHORIZO  
TORTILLA BONITO  
C/ENSALADA  
YOGUR  
PASTA WITH CHORIZO  
TUNA OMELETTE WITH SALAD  
YOGHURT

696 Kcal 64 g HC35gProt21gLip

690Kcal69 g HC 35 gProt 28 g Lip

698 Kcal 64g Hc 34 g Prot 31 g Lip

639 Kcal 58 g HC 30 gProt26 gLip

673 Kcal70 g HC 31 gProt 25 gLip

27

28

29

30

31

PAELLA VALENCIANA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE  
VALENCIAN STYLE PAELLA  
HAM CROQUETTES WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA  
COOKED SOUP  
MADRID STEW  
FRUIT

**MENÚ SOSTENIBLE**  
CREMA DE VERDURAS ECO  
POLLO ASADO CAMPEROS  
C/ PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
BAKED CHICKEN WITH CHIPS  
FRUIT AND MILK

ESPIRALES C/ BACON  
TORTILLA DE PATATAS  
C/ VERDURAS  
YOGUR  
PASTA WITH BACON  
POTATOES OMELETTE WITH VEGETABLES  
YOGHURT

FABADA ASTURIANA  
RAPE EN SALSA  
C/ VERDURAS  
FRUTA  
ASTURIAN STYLE BEAN  
FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES  
FRUIT

648Kcal72,8g HC28gProt24gLip

636 Kcal 70g HC25 g Prot 23g Lip

698 Kcal 52 g HC 47 g Prot 32 g Lip

715 Kcal78 g HC 26 g Prot33g Lip

674Kcal 48 gHC 31 g Prot 29g Lip

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)** Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética. Debido a la situación actual del mercado, este menú está sujeto a cambios, tratando de respetar la familia de procedencia. Todos los menús van acompañados de pan y agua.

**PAN INTEGRAL UNA  
VEZ A LA SEMANA**

2025  
ENE  
01

comedores  
**Blanco**



*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

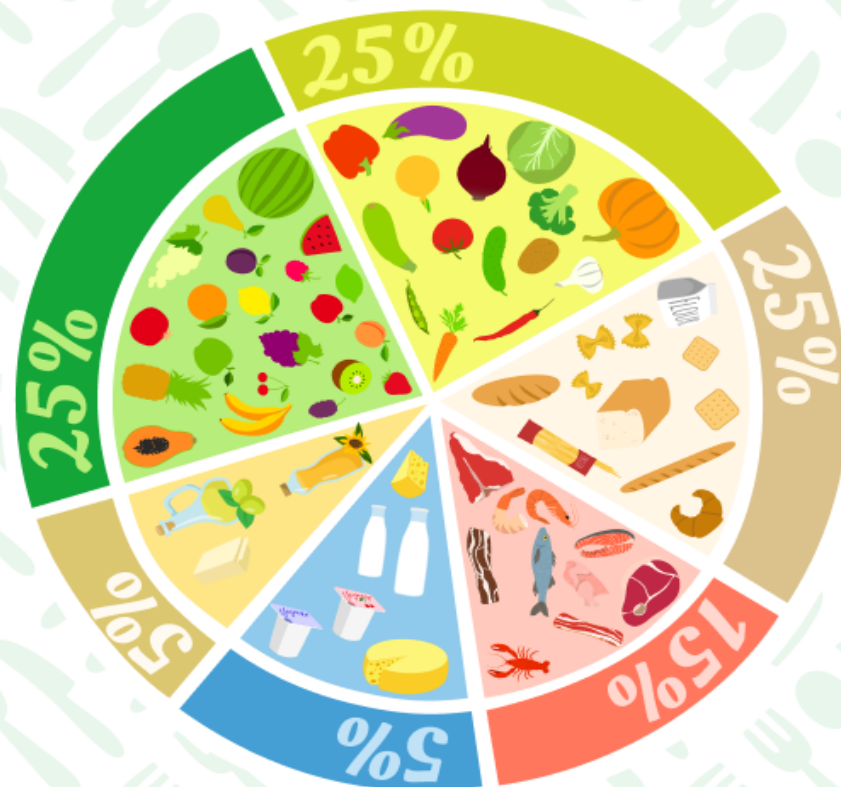
Carne/Huevo

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 GRIÑON

Telf. 916900033  
www.comedoresblanco.es

