



OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 ARROZ C/TOMATE CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE TOMATO RICE PORK LOIN INSAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot: 33 g Lip : 16,7	4 PURE VERDURAS POLLO AL AJILLO C/PATATA FRUTA MASHED VEGETABLES GARLIC CHICKEN WITH CHIPS FRUIT Kcal : 684 g HC : 79,4 g Prot: 42,5 g Lip : 17,6	5 PATATAS C/VERDURAS CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE STEWED POTATOES WITH VEGETABLES RIOJA STYLE PORK CHOP WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 596 g HC : 66,7 g Prot: 32,6 g Lip : 20	6 LENTEJAS C/ VERDURA TORTILLA DE CHORIZO C/MENESTRA FRUTA LENTILS STEW CHORIZO OMELETTE WITH VEGETABLES FRUIT Kcal : 649 g HC : 66,9 g Prot: 33 g Lip : 25,2	7 ESPIRALES C/VERDURAS RAPE ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR PASTA WITH VEGETABLES FISH WITH SALAD YOGHURT Kcal : 702 g HC : 97,4 g Prot: 38,6 g Lip : 15,1
10 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA CON TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTEED FRENCH BEANS MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 602 g HC : 63,2 g Prot: 28,9 g Lip : 24	11 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT Kcal : 776 g HC : 91,3 g Prot: 42,7 g Lip : 23,8	12 FESTIVO	13 MACARR. INT. NAPOLITANA VENTR. MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA INT. MACARONI WITH TOMATO SAUCE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT Kcal : 638 g HC : 86,3 g Prot: 36,4 g Lip : 13,6	14 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR CREAM OF COURGETTE SOUP SPANISH OMELETTE WITH SALAD YOGHURT Kcal : 600 g HC : 69,9 g Prot: 33,3 g Lip : 17,4
17 ARROZ MILANESA BACALAO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE MILANESE RICE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 659 g HC : 94,7 g Prot: 39 g Lip : 12,7	18 J.PINTAS C/ARROZ INTEG. TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW WITH INT. RICE TURKEY OMELETTE WITH SALAD FRUIT Kcal : 696 g HC : 85,5 g Prot: 31,5 g Lip : 21	19 TALLARINES CON TOMATE POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE PASTA WITH TOMATO SAUCE ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 635 g HC : 90,6 g Prot: 32,1 g Lip : 13,6	20 PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS YOGUR VEGETABLES PURÉE HOMEMADE BURGUER WITH CHIPS YOGHURT Kcal : 614 g HC : 65,3 g Prot: 32,8 g Lip : 22,4	21 COMUNIDAD DE MADRID SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT Kcal : 642 g HC : 79,6 g Prot: 36,7 g Lip : 16,3
24 PATATAS CON ATÚN FTE POLLO EMPANADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH TUNA CHICKEN FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 616 g HC : 59,2 g Prot: 25,6 g Lip : 28,9	25 MENESTRA REHOGADA CARRILLADA DE CERDO CON PATATAS FRUTA SAUTÉED VEGETABLES MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT Kcal : 630 g HC : 77,7 g Prot: 36,4 g Lip : 16,8	26 MACARRONES ECOLÓGICOS BOLOÑESA CROQUETAS DE POLLO CAMPERO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE Kcal : 670 g HC : 85,8 g Prot: 29,6 g Lip : 21,3	27 GARBANZOS ESTOF. C/VERDURAS TORTILLA ATUN C/ENSALADA FRUTA CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT Kcal : 669 g HC : 80 g Prot: 44 g Lip : 15,3	28 ARROZ NEGRO CALAMARES CON TOMATE YOGUR Kcal : 613 g HC : 88,3 g Prot: 36,8 g Lip : 8,3

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedoresblanco.es

Todos los menús van acompañados de pan y agua

Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO



SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA

La **rueda de los alimentos** nos ayuda a lograr una dieta sana y equilibrada. Se deben distribuir las raciones en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

En caso de padecer alguna **alergia alimentaria**, nos permite identificar otros alimentos del mismo grupo por los que debe **sustituírse aquel que no se puede ingerir**, siempre procurando que sea en su forma más magra, por ejemplo, un alérgico al huevo puede sustituir los platos a base de huevo por una carne o pescado magro o por un plato de legumbres con cereal.



EJERCICIO FÍSICO DIARIO



HIDRATACIÓN
8 vasos/día



Comidas grasas, mantequillas, dulces y bollería.
¡Consumo ocasional!



¡ALIMENTAMOS SU FUTURO!



¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

En función de los grupos que hayan tomado en el almuerzo se confeccionará la cena para no repetir.

COMEDOR		CASA	
1º 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
2º Platos			
Carne		Pescado/ Huevo	
Pescado		Carne/Huevo	
Huevo		Carne/Pescado	
Postres			
Fruta/lácteo		Preferentemente fruta (ocasionalmente un lácteo de recena)	

8 Horas de sueño diario

C/ Centauro, 11
Pol. Ind. Las Cubiertas
28.971 – Griñón – Madrid
Tfno. 91 690 00 33
www.comedoresblanco.es