



ENERO 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6



VACACIONES DE NAVIDAD



9

**PURÉ DE VERDURAS
LACON C/PATATAS
FRUTA EN ALMÍBAR**
VEGETABLE CREAM
LACON WITH CHIPS
FRUIT IN SYRUP

Kcal 809
g HC 90,2
g 90,2
Prot 46,6
g Lip 27,2

10

**PAELLA VALENCIANA
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
VALENCIAN PAELLA
POTATOE OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal 643
g HC 76
g 76
Prot 32
g Lip 21,2

11

**LENTEJAS CASERAS
MERLUZA REBOZADA C/CALABACIN
Y ZANAHORIA
FRUTA**
LENTILS STEW
BREADED FISH WITH VEGETABLES
FRUIT

Kcal 703
g HC 81,4
g 81,4
Prot 44,1
g Lip 16,6

12

**SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA Y LECHE**
NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT AND MILK

Kcal 697
g HC 70,4
g 70,4
Prot 46,4
g Lip 23,9

13

**MENÚ GASTRONÓMICO
ANDALUCÍA**
PATATAS A LA ANDALUZA
RAPE A LA ANDALUZA CON
ENSALADA
YOGUR

Kcal 643
g HC 77,8
g 77,8
Prot 37,1
g Lip 18,2

16

**CREMA DE BRÓCOLI
CARRILLADA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**
BROCCOLI CREAM
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

Kcal 711
g HC 69,3
g 69,3
Prot 42,6
g Lip 25,8

17

**CODITOS BOLOÑESA
MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA
FRUTA**
BOLOGNESE PASTA
BREADED FISH WITH SALAD
FRUIT

Kcal 758
g HC 92,4
g 92,4
Prot 42,5
g Lip 20,6

18

MENÚ SOSTENIBLE
CREMA DE ZANAHORIA ECO
TORTILLA DE BONITO CON HUEVOS
CAMPEROS C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
CARROT CREAM
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal 658
g HC 71,8
g 71,8
Prot 35,7
g Lip 23

19

**ARROZ C/VERDURAS
PALOMETA C/TOMATE Y ENSALADA
YOGUR**
VEGETABLE RICE
FISH WITH TOMATE AND SALAD
YOGURT

Kcal 736
g HC 95,6
g 95,6
Prot 42,9
g Lip 19,2

20

**J. BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA**
BUTTER BEANS STEW ROAST
CHICKEN WITH CHIPS FRUIT

Kcal 819
g HC 87,3
g 87,3
Prot 51,4
g Lip 25,3

23

**SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA POLLO
C/VERDURAS
FRUTA Y LECHE**
PASTA SOUP CHICKEN
BURGUER WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

Kcal 638
g HC 81,2
g 81,2
Prot 34,9
g Lip 16,7

24

**J. VERDES C/TOMATE
CROQUETAS DE ATÚN
CON ENSALADA
FRUTA** GREEN
BEANS WITH TOMATO
TUNA CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT

Kcal 686
g HC 82
g 82
Prot 39,1
g Lip 19,8

25

**MACARRONES INT. C/CHORIZO
FTE. MERLUZA SALSAS C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
INT. MACARONI WITH CHORIZO
FISH IN SAUCE W/SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal 718
g HC 90,6
g 90,6
Prot 34,8
g Lip 18,9

26

**SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA**
NOODLE SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

Kcal 697
g HC 70,4
g 70,4
Prot 46,4
g Lip 23,9

27

**PATATAS C/COSTILLAS
TORTILLA DE J. SERRANO
C/ENSALADA
YOGUR**
POTATOES WITH RIBS
HAM OMELETTE WITH SALAD
YOGURT

Kcal 758
g HC 92,4
g 92,4
Prot 42,5
g Lip 20,6

30

**ESPIRALES C/ATÚN
CHULETA CERDO C/ENSALADA
FRUTA**
PASTA WITH TUNA
PORK CHOP WITH SALAD
FRUIT

Kcal 749
g HC 107
g 107
Prot 28,9
g Lip 20,2

31

**J. PINTAS C/ARROZ INT.
SALMÓN C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
PINTO BEANS WITH INT. RICE
SALMON WITH SALAD
FRUIT AND MILK

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o 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

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

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



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.



Cereales
3-6 raciones/día

Aceite de oliva
2-4 cucharadas/día

Carnes/Pescados/Huevos
2-4/Semana

Legumbres
2-3/semana

Frutos secos crudos
3-7/semana

Lácteos no grasos
2-4/día

HIDRATACIÓN
8 vasos/día

Frutas
2-3 piezas/día

Verduras y hortalizas
2-3/día (1 en crudo)

8 Horas de sueño diario



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



COMEDORES
Blanco

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

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 vaca)	