



FEBRERO 2023

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		<p>SOPA DE PICADILLO TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE PICADILLO SOUP  POTATOES OMELETTE WITH SALAD  FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 648 g HC 83 g 36,9 Prot 16 g Lip</p>	<p>PATATAS CARNICERAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA POTATO STEW  FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 630 g HC 83,8 g Prot 31,6 g Lip 16,2</p>	<p>3 MENÚ SOSTENIBLE PURE PUERRO Y ZANAH ECO FTE. POLLO CAMPERO EN SALSA YOGUR VEGETABLES PURÉE  CHICKEN IN SAUCE YOGHURT </p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>
6	7	8	9	10
<p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 633 g HC 69,3 g 40,3 Prot 19,8 g Lip</p>	<p>ARROZ C/TOMATE MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE TOMATO RICE BREADED FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 788 g HC 102 g Prot 36,4 g Lip 24,3</p>	<p>PANACHÉ REHOGADO SOLOMILLO EN SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE SAUTEÉD VEGETABLES  PORK LOIN WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 819 g HC 87,3 g Prot 51,4 g Lip 25,3</p>	<p>CODITOS C/BACON PALOMETA C/TOMATE Y VERDURAS YOGUR PASTA WITH BACON  FISH WITH TOMATO&VEGETABLES YOGHURT</p> <p>Kcal 703 g HC 84,3 g Prot 38 g Lip 21,2</p>	<p>EMPEDRADO J. PINTAS C/ARROZ INTEGRAL JAMONCITOS POLLO C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW WITH INTEGRAL RICE CHICKEN WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 714 g HC 93,9 g Prot 37,5 g Lip 16,8</p>
13	14	15	16	17
<p>13 MENU GASTRONÓMICO MURCIA  ARROZ MURCIANO BACALAO C/PISTO FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal 730 g HC 108 g 39,6 Prot 13,8 g Lip</p>	<p>LENTEJAS C/VERDURAS TORTILLA JAMÓN C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 664 g HC 72 g Prot 37 g Lip 20,8</p>	<p>ESPIRALES C/TOMATE RAPE ANDALUZA ENSALADA FRUTA Y LECHE PASTA WITH TOMATO SAUCE  ANGLERFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 760 g HC 108 g Prot 36,8 g Lip 17,5</p>	<p>J. VERDES REHOGADAS RAGOUT AVE CON PATATAS YOGUR SAUTEED FRENCH BEANS CHICKEN RAGOUT WITH CHIPS YOGHURT </p> <p>Kcal 734 g HC 84,3 g Prot 41,6 g Lip 21,4</p>	<p>J. BLANCAS C/CHORIZO CROQUETAS DE ATUN C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW TUNA CROQUETTES WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 661 g HC 91,5 g Prot 18,1 g Lip 21,8</p>
20	21	22	23	24
<p>PATATAS CON CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH CHORIZO BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 796 g HC 73,5 g 26,7 Prot 42,4 g Lip</p>	<p>MACARRONES INT. BOLOÑESA VENTRESCA SALS FRUTA BOLOGNESE INTEGRAL PASTA FISH FILLET IN VEGET. SAUCE FRUIT</p> <p>Kcal 742 g HC 104 g Prot 43,2 g Lip 14,8</p>	<p>CREMA DE VERDURAS MAZA C/PATATAS FRUTA Y LECHE VEGETABLES CREAM  MEAT IN SAUCE AND CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 618 g HC 70,4 g Prot 37,6 g Lip 18,5</p>	<p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 764 g HC 93,1 g Prot 43,1 g Lip 19,7</p>	<p>NO LECTIVO</p>
27	28	<p>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</p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p> <p>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.</p>		
<p>NO LECTIVO</p>	<p>ARROZ C/TOMATE CTA. LOMO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE TOMATO RICE LOIN FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 693 g HC : 98,5 g 33 Prot: 16,7 g Lip :</p>	<p>PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA</p>	<p>SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA </p> <p>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</p>	

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.



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

Cereales
3-6 raciones/día

HIDRATACIÓN
8 vasos/día

Frutas
2-3 piezas/día

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

8 Horas de sueño diario



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



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 recena)	