

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

07

CREMA DE VERDURAS (12)
CTA. LOMO ADOBADA
C/PATATAS ASADAS (12)
PIÑA EN SU JUGO

568 Kcal 66 g HC 42 g Prot 13 g Lip

14

MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN
TERNERA EN SALSA
C/ PATATAS COCIDA (12)
FRUTA

616 Kcal 65 g HC 37 g Prot 20 g Lip

21

MACARRONES INT NAPOLITANA
(1, 3, 6, 10)
LIMANDA ANDALUZA
C/ENSALADA (1, 2, 4, 14)
FRUTA

688 Kcal 84 g HC 35 g Prot 21 g Lip

28

CREMA DE CALABACÍN (12)
CARRILLADA C/PATATA COCIDA (12)
FRUTA

514 Kcal 64 g HC 31 g Prot 13 g Lip

08

ARROZ C/TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS
AL HORNO (12)
FRUTA

938 Kcal 95 g HC 48 g Prot 39 g Lip

15

J. BLANCAS C/VERDURAS (12)
TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA (3,
12)
FRUTA

609 Kcal 71 g HC 27 g Prot 20 g Lip

22

CREMA ZANAHORIA Y PUERRO (12)
RAGOUT POLLO C/PATATAS AL
HORNO (12)
FRUTA

541 Kcal 66 g HC 30 g Prot 16 g Lip

29

J. PINTAS A LA HORTELANA (12)
TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA
(3, 12)
FRUTA

581 Kcal 67g HC 28 g Prot 18 g Lip

09

LENTEJAS CASERAS (1, 12)
ABADEJO ROMANA C/ENSALADA (1, 4)
FRUTA

726 Kcal 69 g HC 36 g Prot 30 g Lip

16

PATATAS ESTOFADAS (12)
CROQUETAS DE POLLO
C/ENSALADA (1,3, 7)
FRUTA

614 Kcal 72 g HC 21 g Prot 24 g Lip

23

LENTEJAS HORTELANAS (1, 12)
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA

614 Kcal 73 g HC 28 g Prot 20 g Lip

30

PAELLA DE VERDURAS
VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA (1, 4)
FRUTA

789 Kcal 96 g HC 24 g Prot 33 g Lip

10

MACARRONES INT C/ATÚN (1, 3, 4, 6,
10)
TORTILLA QUESO C/ENSALADA (3, 7,
12)
YOGUR (7)

757 Kcal 95 g HC 30 g Prot 26 g Lip

17

ARROZ C/TOMATE
VENT. MERLUZA SALSA C/ENSALADA
(4)
YOGUR (7)

666 Kcal 100 g HC 28 g Prot 16 g Lip

24

J. VERDES C/JAMÓN (12)
BACALAO C/TOMATE Y VERDURAS (4)
YOGUR (7)

591 Kcal 64 g HC 45 g Prot 15 g Lip

11 DIA PROT VEGETAL

PATATAS GUIADAS C/POLLO (12)
ALBÓNDIGAS DE SOJA EN SALSA
C/ENSALADA (6)
FRUTA

570 Kcal 82 g HC 28 g Prot 11 g Lip

18 DIA PROT VEGETAL

SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10)
COCIDO COMPLETO
FRUTA

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

25 DIA PROT VEGETAL

ARROZ TRES DELICIAS (3, 6)
ESTOFADO DE SOJA EN SALSA
C/VERDURAS Y ENSALADA (6, 12)
FRUTA

652 Kcal 103 g HC 25 g Prot 12 g Lip



COCINA
TRADICIONAL



SIN
PRECOCINADOS

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

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) Diplomada/Graduada en Nutrición Humana y Dietética, atendiendo al RD 315/2025.

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



*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

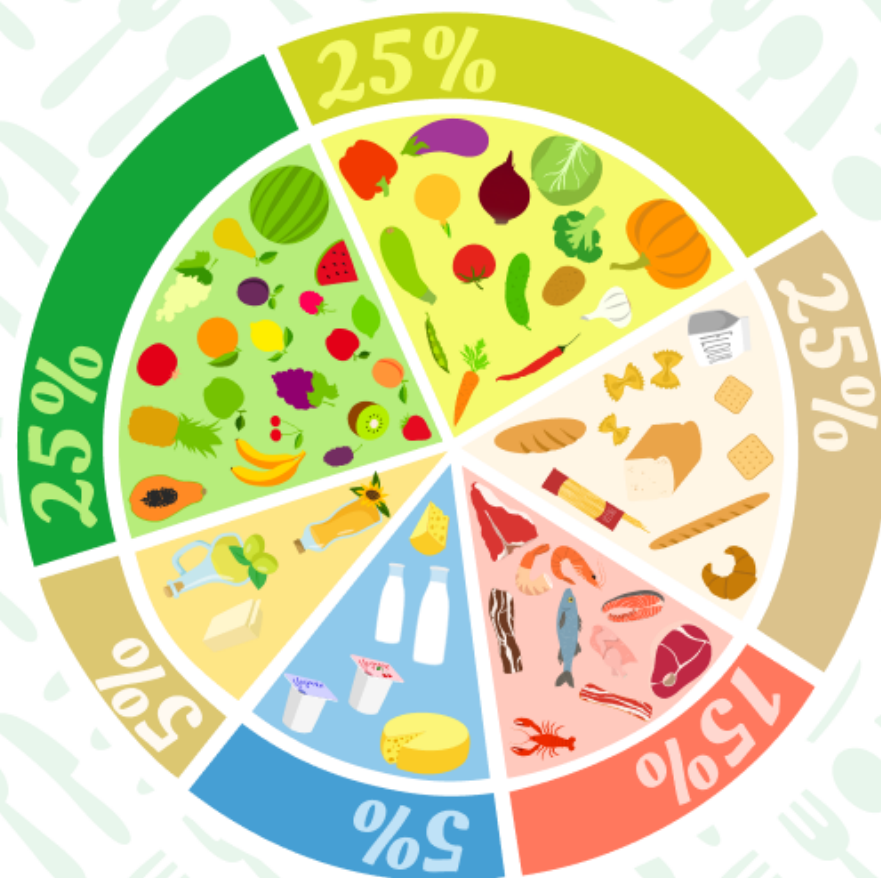
Carne/Huevo

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 GRIÑÓN

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es

