

2025
SEPT

09

LUNES

08

CREMA DE VERDURAS
CTA. LOMO ADOBADA
C/PATATAS
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

CREAM OF VEGETABLES SOUP
LEAN FILLET WITH CHIPS
FRUIT IN SYRUP

693 Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 Lip

15

FESTIVO

ARROZ C/TOMATE
POLLO C/PATATAS
FRUTA Y LECHE

TOMATO RICE
CHICKEN WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

699 Kcal 87 g HC 29 g Prot 24 g Lip

09

MARTES

MIÉRCOLES

10

LENTEJAS CASERAS
ABADEJO ROMANA
C/ENSALADA
FRUTA

LENTILS STEW
FISH WITH SALAD
FRUIT

701 Kcal 74 g HC 40 g Prot 24 g Lip

11

JUEVES

CODITOS CON ATÚN
TORTILLA DE QUESO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE

PASTA WITH TUNA
CHEESE OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

687 Kcal 74 g HC 49 g Prot 23 g Lip

VIERNES

12

FESTIVO

18

J. BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA DE BROCOLI
C/ENSALADA
FRUTA

BUTTER BEANS WITH CHORIZO
BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

702 Kcal 80 g HC 36 g Prot 25 g Lip

19

MACARRONES NAPOLITANA
FTE. MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
YOGUR

MACARONI NAPOLITANA
HAKE FILLET WITH SALAD
YOGHURT

677 Kcal 73 g HC 38 g Prot 23 g Lip



22

CREMA ZANAHORIA Y PUERRO
RAGOUT DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE

CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP
CHICKEN IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

676 Kcal 75 g HC 36 g Prot 22 g Lip

23

FIDEUA DE VERDURAS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE

PASTA WITH VEGETABLES
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

709 Kcal 92 g HC 38g Prot 25 g Lip

24

LENTEJAS HORTELANA
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA

LENTILS STEW
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

714 Kcal 94 g HC 23 g Prot 25g Lip

25

J. VERDES REHOGADAS C/JAMÓN
BACALAO C/TOMATE
YOGUR

FRENCH BEANS WITH HAM
COD FILLET WITH TOMATO
YOGHURT

695 Kcal 81 g HC 22 g Prot 23 g Lip



26

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip

29

PAELLA DE VERDURAS
PESCADILLA A LA ROMANA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE

RICE WITH VEGETABLES
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

705 Kcal 98 g HC 24 g Prot 24 g Lip

30

CREMA DE CALABACÍN
LACON A LA GALLEGA C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE

CREAM OF ZUCCHINI SOUP
GALICIAN-STYLE LACON WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

692Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 g Lip



COCINA
TRADICIONAL



SIN
PRECOCINADOS

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)** 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.



*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

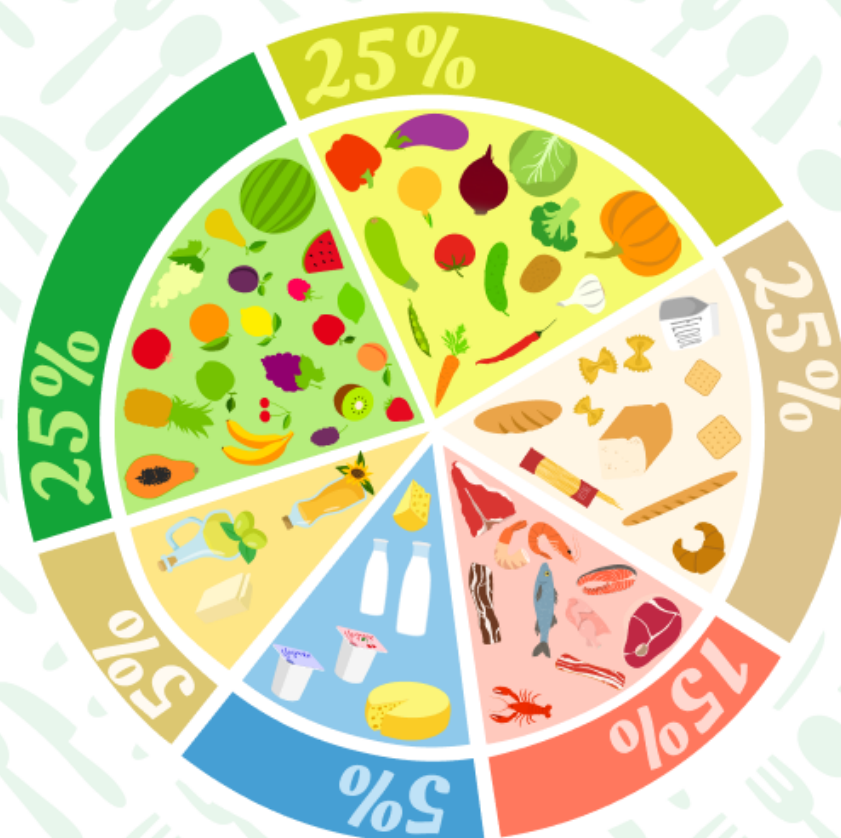
Carne/Huevo

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 alternativas

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

Applus⁺

