

2026
JUN

06

LUNES

01 C. VALENCIANA

PAELLA MIXTA (2, 4, 12, 14)
BOQUERONES FRITOS
C/ENSALADA (1, 4)
FRUTA Y LECHE (7)

711 Kcal 91 g HC 39 g Prot 20 g Lip

08

ENSALADILLA RUSA (3, 4, 12)
BACALAO C/TOMATE Y ENSALADA (4)
FRUTA Y LECHE (7)
RUSSIAN SALAD
COD WITH TOMATO SAUCE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

554 Kcal 67 g HC 34 g Prot 15 g Lip

15

J. VERDES REHOGADAS (12)
ESTOFADO DE SOJA CON PATATA (6, 12)
FRUTA
SAUTEED GREEN BEANS
SOY STEW WITH VEGETABLES AND POTATO
FRUIT

601 Kcal 68 g HC 42 g Prot 13 g Lip

MARTES

02

ENSALADA DE J. BLANCAS (3, 12)
TORTILLA CALABACIN C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA
BUTTER BEANS SALAD
COURGLETTE WITH SALAD
FRUIT

632 Kcal 68 g HC 28 g Prot 23 g Lip

09

SOPA DE COCIDO INTEGRAL (1, 3, 6, 10)
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
NOODELES INTEGRAL SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

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

16

ENSALADA DE MACARRONES INTEGRALES (1, 3, 6, 10)
VENTRESCA SALSAS C/LECHUGA Y ZANAHORIA (4)
FRUTA Y LECHE (7)
INTEGRAL MACARONI SALAD
FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT AND MILK

568 Kcal 77 g HC 28 g Prot 14 g Lip



MIÉRCOLES

03

CREMA CALABAZA (12)
CHULETA DE CERDO C/PATATAS (12)
FRUTA Y LECHE (7)
CREAM OF PUMPKIN SOUP
PORK CHOP WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

547 Kcal 66 g HC 28 g Prot 17 g Lip

10

MENESTRA DE VERDURAS C/JAMÓN
JAMONCITOS POLLO ASADO C/PATATAS (12)
FRUTA Y LECHE (7)
SAUTÉED VEGETABLES WITH HAM
ROASTED CHICKEN WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

645 Kcal 56 g HC 47 g Prot 24 g Lip

17

LENTEJAS C/VERDURAS (1, 12)
TORTILLA J. SERRANO C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA
LENTILS STEW WITH VEGETABLES
HAM OMELETTE WITH SERRANO HAM AND SALAD
FRUIT

621 Kcal 72 g HC 29 g Prot 21 g Lip

¡Felices Vacaciones!

JUEVES

04

MACARRONES INT CON TOMATE (1, 3, 6, 10)
MERLUZA SALSAS C/ENSALADA (4)
YOGUR (7)
INTEGRAL MACARONI WITH TOMATO SAUCE
HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD
YOGHURT

640 Kcal 87 g HC 31 g Prot 17 g Lip

11

ARROZ VERDURAS Y MAGRO
LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA (1, 2, 4, 14)
YOGUR (7)
RICE WITH VEGETABLES AND LEAN PORK
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD
YOGHURT

866 Kcal 93 g HC 43 g Prot 35 g Lip

18

CREMA ZANAHORIA (12)
CARRILLADA C/PATATAS (12)
FRUTA Y LECHE (7)
CREAM OF CARROT SOUP
BRAISED PORK CHEEKS WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

550 Kcal 67 g HC 30 g Prot 16 g Lip

VIERNES

05

BRÓCOLI REHOGADO (12)
ESTOFADO DE SOJA CON VERDURAS Y ARROZ (6)
FRUTA
SAUTEED BROCCOLI
SOY STEW WITH VEGETABLES AND RICE
FRUIT

686 Kcal 85 g HC 46 g Prot 13 g Lip

12

J PINTAS C/VERDURAS (12)
TORTILLA PATATA C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA
BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES
PATATOES OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

614 Kcal 71 g HC 28 g Prot 19 g Lip

19 MENU ESPECIAL

ARROZ C/TOMATE
NUGGETS CASEROS C/PATATAS (1, 12)
HELADO (7)



739 Kcal 103 g HC 28 g Prot 22 g Lip



PAN INTEGRAL
DOS VECES A LA SEMANA

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.

Se ofrecerán preferentemente yogures naturales sin azúcar, y también yogures azucarados en segundo lugar.

La fruta puede sufrir variación en función de su estado de maduración.

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



*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

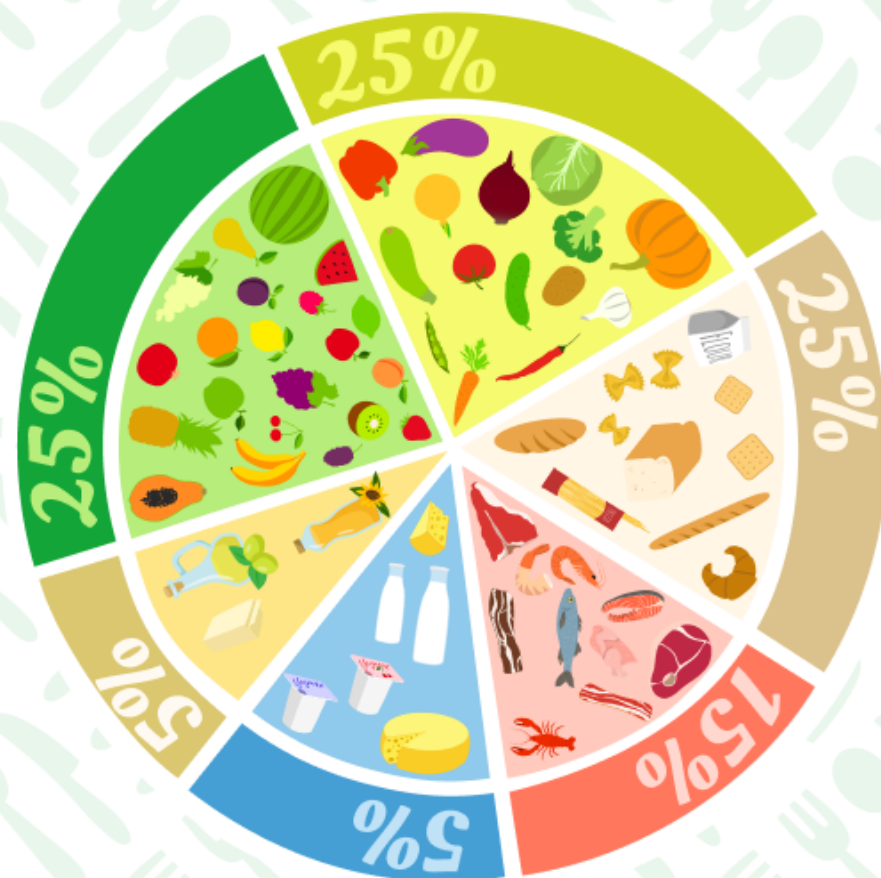
Carne/Huevo

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.