

09	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	CREMA DE VERDURAS (12) CTA. LOMO ADOBADA C/ PATATAS (12) PIÑA EN SU JUGO CREAM OF VEGETABLES SOUP PORK LOIN FILLET WITH CHIPS PINEAPPLE IN JUICE	08 ARROZ C/TOMATE JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS AL HORNO (12) FRUTA y LECHE TOMATO RICE BAKED CHICKEN WITH CHIP FRUIT AND MILK	09 LENTEJAS CASERAS (1, 12) ABADEJO ROMANA C/ENSALADA (1, 4) FRUTA LENTILS STEW FISH FILLET WITH SALAD FRUIT	10 MACARRONES INT C/ATÚN (1, 3, 4, 6, 10) TORTILLA DE QUESO C/ENSALADA (3, 7, 12) YOGUR (7) WHOLE WHEAT MACARONI WITH TUNA CHEESE OMELETTE WITH SALAD YOGHURT	11 FESTIVO
14	FESTIVO	15 LENTEJAS HORTELANAS (1, 12) C/VERDURAS (12) TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA (3, 12) FRUTA LENTILS STEW BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT	16 ENSALADA CAMPERA (3, 4, 12) RAGOUT POLLO C/ VERDURAS (12) FRUTA Y LECHE COUNTRY SALAD CHICKEN IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK	17 ARROZ C/TOMATE FTE MERLUZA EN Salsa C/ENSALADA (4) YOGUR (7) TOMATO RICE HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD YOGHURT	DÍA PROT. VEGETAL 18 SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO FRUTA WHOLE WHEAT NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT
21	MACARRONES INT NAPOLITANA (1, 3, 6, 10) FTE DE PESCADILLA AL HORNO C/ ENSALADA (1, 4) FRUTA Y LECHE WHOLE WHEAT MACARONI NEAPOLITAN SAUCE BAKED FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK	22 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO (12) CROQUETAS DE POLLO C/ ENSALADA (1, 3, 7) FRUTA Y LECHE CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP CHICKEN CROQUETTES WITH SALAD FRUIT AND MILK	23 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS C/ VERDURAS (12) TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12) FRUTA STEWED WHITE BEANS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT	24 JUDÍAS VERDES C/JAMÓN (12) BACALAO C/TOMATE Y VERDURAS (4) YOGUR (7) FRENCH BEANS WITH CURED HAM COD FILLET WITH TOMATO SAUCE AND VEGETABLES YOGHURT	DÍA PROT. VEGETAL 25 ARROZ TRES DELICIAS (3, 6) LOMO DE PROTEÍNA VEGETAL EN Salsa C/VERDURAS Y ENSALADA (3) FRUTA THREE DELIGHT FRIED RICE VEGGIE PORK LOIN IN SAUCE WITH VEGETABLE AND SALAD FRUIT
28	CREMA DE CALABACÍN (12) CARRILLADA C/PATATA COCIDA (12) FRUTA Y LECHE CREAM OF COURGUETTE SOUP MEAT WITH BOILED POTATOES FRUIT AND MILK	29 JUDÍAS PINTAS A LA HORTELANA (12) TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA (3, 12) FRUTA STEWED PINTO BEANS CHORIZO OMELETTE WITH SALAD FRUIT	30 PAELLA DE VERDURAS VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) FRUTA Y LECHE VEGETABLE PAELLA HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK		 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS
514 Kcal 64 g HC 31 g Prot 13 g Lip	581 Kcal 67g HC 28 g Prot 18 g Lip	789 Kcal 96 g HC 24 g Prot 33 g Lip			
PAN INTEGRAL					

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.

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

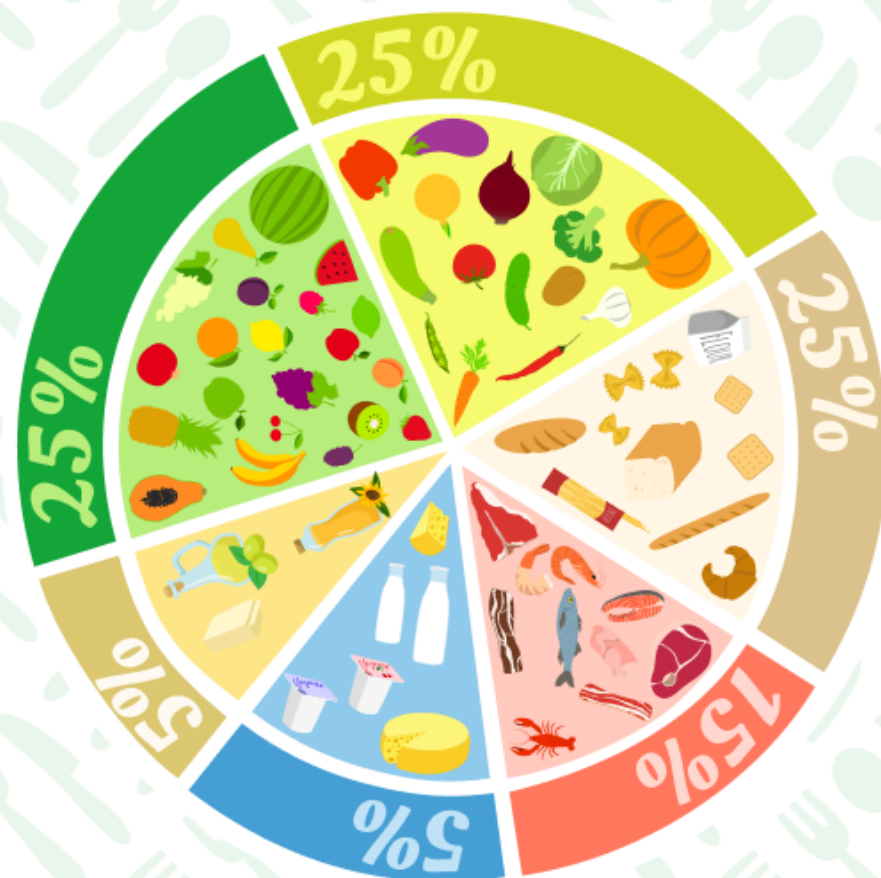
Carne/Huevo

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.

Calle Centauro, 11 Pol. Ind. Las Cubiertas
28971 GRIÑÓN

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es

Arplus⁺

