Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos para el rango de edad de 7 - 9 años

2026 **NOV** **11**

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** J. VERDES REHOGADAS (12) CARRILLADA C/PATATA COCIDA (12) FRUTA Y LECHE (7) SAUTÉED FRENCH BEANS MEAT WITH BOILED POTATOES FRUIT AND MILK	**04** ARROZ CON TOMATE BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) FRUTA Y LECHE (7) TOMATO RICE ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK	**05** J. BLANCAS CON CHORIZO (12) TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA (3,12) FRUTA WHITE BEANS STEW WITH CHORIZO BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUTA	**06** MACARRONES INT NAPOLITANA (1, 3, 6, 10) VENTRESCA EN SALSA C/ VERDURAS Y ENSALADA (4) YOGUR (7) NAPOLITAN WHOLE WHEAT MACARONI FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES AND SALAD YOGHURT
	522 Kcal 58 g HC 31 g Prot 16 g Lip	670 Kcal 94 g HC 31 g Prot 18 g Lip	571 Kcal 68 g HC 26 g Prot 18 g Lip	535 Kcal 76 g HC 23 g Prot 14 g Lip
09 LENTEJAS HORTELANAS (1, 12) TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12) FRUTA LENTILS STEW SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT	**10** MENÚ GASTRONÓMICO MURCIA ARROZ MURCIANO MERLUZA SALSA MURCIANA (4) C/ENSALADA FRUTA Y LECHE (7)	**11** CREMA ZANAHORIA Y PUERRO (12) POLLO ASADO C/ PURE DE PATATA (12) FRUTA Y LECHE (7) CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP ROASTED CHICKEN WITH MASHED PATATOES FRUIT AND MILK	**12** PATATAS ESTOFADAS (12) VENTRESCA A LA ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) YOGUR (7) POTATOES STEW ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET WITH SALAD YOGHURT	**13** BASE LEGUMBRE SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO FRUTA WHOLE WHEAT NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT
555 Kcal 69 g HC 25 g Prot 17 g Lip	561 Kcal 88 g HC 20 g Prot 13 g Lip	684 Kcal 72 g HC 47 g Prot 21 g Lip	646 Kcal 65 g HC 33 g Prot 27 g Lip	503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip
16 PATATAS CON MAGRO (12) LIRIO A LA ANDALUZA C/ ENSALADA (1, 2, 4, 14) FRUTA Y LECHE (7) POTATOES STEW WITH LEAN ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK	**17** J. PINTAS ESTOFADAS (12) TORTILLA DE PAVO C/ ENSALADA (3, 6, 12) FRUTA BEANS STEW TURKEY OMELETTE WITH SALAD FRUIT	**18** MACARRONES INT C/BACON (1, 3, 6, 10) SALMÓN C/ENSALADA (4, 12) FRUTA Y LECHE (7) WHOLE WHEAT MACARONI WITH BACON SALMON WITH SALAD FRUIT AND MILK	**19** BASE LEGUMBRE ARROZ TRES DELICIAS (3, 6) ESTOFADO DE SOJA C/VERDURAS (6, 12) FRUTA THREE DELIGHTS RICE SOY STEW WITH VEGETABLES FRUIT	**20** CREMA DE CALABACIN (12) LOMO ADOBADO EN SALSA C/PURE DE PATATA (12) YOGUR (7) CREAM COURGUETTE SOUP PORK LOIN IN SAUCE WITH MASHED PATATOES YOGHURT
652 Kcal 70 g HC 44 g Prot 20 g Lip	557 Kcal 65 g HC 29 g Prot 17 g Lip	764 Kcal 75 g HC 39 g Prot 32 g Lip	635 Kcal 98 g HC 25 g Prot 12 g Lip	655 Kcal 72 g HC 48 g Prot 17 g Lip
MENÚ SOSTENIBLE **23** LENTEJAS ECO C/VERDURAS (1, 12) TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ ENSALADA (3, 12) FTUTA LENTIL STEW WITH VEGETABLES POTATOES OMELETTE WITH SALAD FRUIT	**24** MENESTRA REHOGADA FTE POLLO EN SALSA C/PATATAS ASADAS (12) FRUTA Y LECHE (7) SAUTÉED VEGETABLES CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH ROASTED POTATOES FRUIT AND MILK	**25** PATATAS C/CHORIZO (12) CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA (1, 3, 4, 7) FRUTA Y LECHE (7) POTATOES STEW WITH CHORIZO TUNA CROQUETTES WITH SALAD FRUIT AND MILK	**26** BASE LEGUMBRE SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO FRUTA WHOLE WHEAT NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT	**27** ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA (4) YOGUR (7) TOMATO RICE HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD YOGHURT
569 Kcal 70 g HC 26 g Prot 17 g Lip	588 Kcal 54 g HC 36 g Prot 12 g Lip	730 Kcal 79 g HC 22 g Prot 34 g Lip	503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip	550 Kcal 92 g HC 21 g Prot 10 g Lip
30 BROCOLI REHOGADO (12) FTE RUSO CASERO C/ PURE DE PATATA (1, 3, 12) FRUTA Y LECHE (7) SAUTÉED BROCCOLI HAMBURGER WITH MASHED PATATOES FRUIT AND MILK			PAN INTEGRAL DOS VECES A LA SEMANA	COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS
616 Kcal 60 g HC 31 g Prot 26 g Lip				

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, atendien
Todos los menús van acompañados de pan (1, 6, 10, 11) y agua.
Se ofrecen preferentemente yogures naturales sin azúcar, y también azucarados, dando prioridad al natural sin azúcar.
La puede sufrir variación en función de su estado de maduración y disponibilidad.

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

comedores Blanco

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.

Cereales y Almidones:
Incluye alimentos como pan, arroz, pasta y cereales integrales.

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.

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 GRIÑON

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es