2024 **02** **FEB**

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30 COCINAMOS CON ACEITE DE OLIVA SIN PRECOCINADOS	31	01 PATATAS CON COSTILLAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA POTATO STEW WITH RIBS FISH WITH SALAD FRUIT Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5	02 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ PUERRO Y ZANAH ECO J. POLLO CAMPERO EN SALSA YOGUR VEGETABLES PURÉE CHICKEN IN SAUCE YOGHURT Kcal 775g HC 90,8g Prot 42,9g Lip 23,5
05 ARROZ C/VERDURAS SALMÓN AL ENELDO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE VEGETABLE RICE FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal 788g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5	06 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT Kcal 764ga HC 69,8g Prot 28,9g Lip 20,5	07 CODITOS NAPOLITANA SOLOMILLO EN SALSA C/VERDURA FRUTA Y LECHE PASTA WITH TOMATO SAUCE PORK LOIN WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK Kcal 819g HC 90,8g Prot 42,9g Lip 23,5	08 PANACHÉ REHOGADO MERLUZA ANDALUZA C/PATATAS YOGUR SAUTEÉD VEGETABLES BREADED FISH WITH CHIPS YOGHURT Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5	09 EMPEDRADO J. PINTAS C/ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW WITH INTEGRAL RICE TURKEY OMELETTE WITH SALAD FRUIT Kcal 603 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6
12 ESPIRALES C/TOMATE RAPE ANDALUZA ENSALADA FRUTA Y LECHE PASTA WITH TOMATO SAUCE ANGLERFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal 760 g HC 88,3 g Prot: 36,8 g Lip 8,3	13 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA JAMÓN C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT Kcal 664 g HC 91,3 g Prot 42,7 g Lip 23,8	14 MENÚ GASTRONÓMICO MURCIA ARROZ MURCIANO BACALAO C/ TOMATE FRUTA Y LECHE Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6	15 J. VERDES REHOGADAS RAGOUT AVE AL AJILLO CON PATATAS YOGUR SAUTEED FRENCH BEANS CHICKEN RAGOUT WITH CHIPS YOGHURT Kcal 738 g HC 86,3 g Prot 36,4 g Lip 13,6 5	16 J. BLANCAS A LA HORTELANA CROQUETAS DE ATUN C/ENSALADA FRUTA BEANS STEW WITH VEGETABLES TUNA CROQUETTES WITH SALAD FRUIT Kcal 661g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5
19 PATATAS CON CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH CHORIZO BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal 796g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5	20 GARBANZOS ESTOFADOS C/VERDURAS VENTRESCA EN SALSA FRUTA CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5	21 CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA Y LECHE CREAM OF VEGETABLES SOUP CHICKEN FILLET BREAD WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal 697g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 MACARRONES INT. BOLOÑESA BACALADITOS C/ENSALADA FRUTA EN ALMÍBAR BOLOGNESE INT. MACARONI BREADED FISH WITH SALAD FRUIT IN SYRUP Kcal 613 g HC 88,3 g Prot: 36,8 g Lip 8,3	27 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA C/PATATAS FRUTA Y LECHE CREAM OF PUMPKIN SOUP HAMBURGUESA WITH POTATOES FRUIT AND MILK Kcal 648 g HC 72,8 g Prot 28,8 g Lip 24,4	28 LENTEJAS CASERAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW WITH CHORIZO SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5	29 ARROZ C/TOMATE CHULETA SAJONIA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE TOMATO RICE GRILL PORK WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6	01

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
Debido a la situación actual del mercado, este menú está sujeto a cambios, tratando de respetar la familia de procedencia.

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA

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.

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 GRIÑON

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es