2025
**MAY**

**05**

comedores Blanco

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **05**<br>LENTEJAS CASERAS<br>LIMANDA ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>FRUTA<br><br>LENTILS STEW<br>FISH FILLET WITH SALAD<br>FRUIT | **06**<br>ARROZ C/VERDURAS<br>CHULETA DE CERDO RIOJANA<br>FRUTA Y LECHE<br><br>RICE WITH VEGETABLES<br>RIOJAN PORK CHOP<br>FRUIT AND MILK | **07**<br>CREMA DE CALABACIN<br>JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE<br><br>CREAM OF ZUCCHINI SOUP<br>CHICKEN WITH CHIPS<br>FRUIT AND MILK | **08**<br>ESPIRALES CON TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS<br>YOGUR<br><br>PASTA WITH TOMATO SAUCE<br>HAKE IN SAUCE WITH VEGETABLES<br>YOGHURT | **MENÚ SOSTENIBLE** **09**<br>J. BLANCAS ECO EN VINAGRETA<br>TORTILLA DE CHORIZO C/ HUEVO<br>CAMPERO Y ENSALADA<br>FRUTA |
| 687 Kcal 74 g HC 40 g Prot 22 g Lip | 699 Kcal 87 g HC 37 g Prot 23 g Lip | 645 Kcal 79 g HC 32 g Prot 22 g Lip | 692 Kcal 81 g HC 37 g Prot 22 g Lip | 702 Kcal 80 g HC 36 g Prot 25 g Lip |
| **MENÚ GASTRONÓMICO** **12**<br>ANDALUCIA<br>GUISILLO ANDALUZ<br>BOQUERONES A LA ANDALUZA<br>C/ ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE | **13**<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>FRUTA<br><br>NOODLES SOUP<br>MADRID STYLE STEW<br>FRUIT | **14**<br>CODITOS A LA BOLOÑESA<br>ABADEJO AL HORNO C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE<br><br>BOLOGNESE PASTA<br>FISH WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK | **15**<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>CARRILLADA C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE<br><br>SAUTÉED VEGETABLES<br>MEAT WITH CHIPS<br>FRUIT AND MILK | **DIA DEL CELIACO** **16**<br>ARROZ C/ TOMATE<br>TORTILLA DE BONITO<br>C/ ENSALADA<br>YOGUR |
| 699 Kcal 87 g HC 41 g Prot 23 g Lip | 718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip | 695 Kcal 83 g HC 40 g Prot 23 g Lip | 697 Kcal 72 g HC 35 g Prot 24 g Lip | 712 Kcal 95 g HC 35 g Prot 25 g Lip |
| **19**<br>PURE VERDURAS<br>CINTA LOMO EN SALSA<br>C/ PATATAS<br>FRUTA Y LECHE<br><br>CREAM OF VEGETABLES SOUP<br>LEOIN FILLET WITH CHIPS<br>FRUIT AND MILK | **20**<br>J. PINTAS CON ARROZ INTEGRAL<br>RAPE ANDALUZA<br>FRUTA<br><br>PINTAS BEANS WITH BROWN RICE<br>ANDALISIAN FISH<br>FRUIT | **21**<br>PATATAS A LA RIOJANA<br>RAGOUT DE POLLO C/MENESTRA<br>FRUTA Y LECHE<br><br>RIOJANA POTATO<br>CHICKEN RAGOUT WITH VEGETABLE STEW<br>FRUIT AND MILK | **22**<br>JUDÍAS BLANCAS C/VERDURAS<br>TORTILLA DE GAMBAS C/ENSALADA<br>FRUTA<br><br>WHITE BEANS WITH VEGETABLE<br>SHRIMP OMELETTE WITH SALAD<br>FRUIT | **23**<br>ENSALADA DE PASTA<br>PESCADILLA EN SALSA C/VERDURAS<br>YOGUR<br><br>PASTA SALAD<br>FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES<br>YOGHURT |
| 693 Kcal 79 g HC 37 g Prot 25 g Lip | 691 Kcal 75 g HC 39 g Prot 24g Lip | 705 Kcal 80 g HC 41 g Prot 26 g Lip | 696 Kcal 76 g HC 39 g Prot 23 g Lip | 681 Kcal 80 g HC 40 g Prot 21 g Lip |
| **26**<br>JUDÍAS VERDES CON TOMATE<br>CROQUETAS DE JAMON<br>C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE<br><br>GREEN BEANS WITH TOMATO<br>HAM CROQUETTES WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK | **27**<br>ENSALADA ALEMANA<br>POLLO ASADO C/LECHUGA Y<br>ZANAHORIA<br>FRUTA Y LECHE<br><br>GERMANY SALAD<br>CHICKEN WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK | **28**<br>LENTEJAS HORTELANA<br>TORTILLA DE ESPAÑOLA C/ENSALADA<br>FRUTA<br><br>LENTILS WITH VEGETABLES<br>SPANISH OMELETTE WITH SALAD<br>FRUIT | **29**<br>MACARRONES INT C/ TOMATE<br>VENTRESCA DE MERLUZA EN SALSA<br>C/VERDURAS<br>YOGUR<br><br>WHOLE WHEAT MACARONI WITH TOMATO<br>FISH IN SAUCE WITH VEGETABLE<br>YOGHURT | **30**<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>FRUTA<br><br>NOODLES SOUP<br>MADRID STYLE STEW<br>FRUIT |
| 706 Kcal 79 g HC 38 g Prot 23 g Lip | 697Kcal 80 g HC 42 g Prot 23 g Lip | 698 Kcal 81 g HC 35 g Prot 23 g Lip | 698 Kcal 86 g HC 34 g Prot 23 g Lip | 718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 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. 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.

**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