2025
OCT

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS		01 **LENTEJAS CON CHORIZO** **TORTILLA DE PATATAS** **C/ ENSALADA** **FRUTA** LENTILS STEW WITH CHORIZO POTATOES OMELETTE WITH SALAD FRUIT	02 **PATATAS CON VERDURAS** **POLLO PLANCHA C/ENSALADA** **YOGUR** POTATOES STEW WITH VEGETABLES CHICKEN WITH SALAD YOGHURT	03 **MENÚ GASTRONÓMICO** ***ASTURIAS*** **FABADA ASTURIANA** **RAPE A LA ASTURIANA** **FRUTA**
		714 Kcal 94 g HC 38 g Prot 25g Lip	685 Kcal 78 g HC 34 g Prot 22 g Lip	694 Kcal 72 g HC 31 g Prot 24 g Lip
06 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS** **CINTA DE LOMO C/ PATATAS** **FRUTA Y LECHE** SAUTÉED FRENCH BEANS LEAN FILLET WITH CHIPS FRUIT AND MILK	07 **CODITOS A LA NAPOLITANA** **BOQUERONES A LA ANDALUZA** **C/ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** NAPOLITANA PASTA ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK	**MENÚ SOSTENIBLE** 08 **PURÉ DE VERDURAS ECO** **TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO** **CAMPERO Y ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** VEGETABLES PUREE ECO TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK	09 **PATATAS CHORICERAS** **BACALAO C/TOMATE** **YOGUR** POTATOES WITH CHORIZO COD WITH TOMATO YOGHURT	**DÍA DE LA HISPANIDAD** 10 ***FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT.*** ***POLLO A LA CUBANA C/*** ***CHAMPIÑÓN*** ***FRUTA***
697 Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 Lip	701 Kcal 92 g HC 38g Prot 24 g Lip	692 Kcal 90 g HC 31 g Prot 24 g Lip	682 Kcal 93 g HC 21 g Prot 25 g Lip	706 Kcal 90 g HC 40 g Prot 23 g Lip
13 **NO LECTIVO**	14 **ARROZ CON TOMATE** **ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS** **FRUTA Y LECHE** TOMATO RICE CHICKENBALLS IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK	15 **MACARRONES INT. C/ TOMATE** **MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS** **FRUTA Y LECHE** INT. MACARONI WITH TOMATO SAUCE HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK	16 **SOPA DE COCIDO** **COCIDO MADRILEÑO** **FRUTA** NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT	17 **MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN** **TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA** **YOGUR** STEWED VEGETABLES WITH HAM CHORIZO OMELETTE WITH SALAD YOGHURT
	699 Kcal 87 g HC 29 g Prot 24 g Lip	691 Kcal 72 g HC 45 g Prot 25 g Lip	718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip	702 Kcal 90 g HC 34 g Prot 24 g Lip
20 **LENTEJAS HORTELANAS** **LIMANDA ANDALUZA** **C/ ENSALADA** **FRUTA** LENTILS WITH VEGETABLES ANDALUSIAN FISH WITH SALAD FRUIT	21 **ESPIRALES A LA ITALIANA** **TORTILLA DE GAMBAS** **C/ ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** SPIRALS WITH TOMATO SHRIMP OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK	22 **PATATAS CARNICERAS** **RAPE C/ VERDURAS** **FRUTA Y LECHE** POTATOES STEW MEAT FISH WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK	23 **CREMA DE PUERROS** **POLLO ASADO C/PATATAS.** **FRUTA Y LECHE.** LEEK CREAM ROAST CHICKEN WITH POTATOES FRUIT AND MILK	24 **ARROZ / VERDURAS** **JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA** **YOGUR** RICE WITH VEGETABLES MEAT WITH TOMATO AND SALAD YOGHURT
689 Kcal 74 g HC 33 g Prot 23 g Lip	687 Kcal 78 g HC 32 g Prot 23 g Lip	699 Kcal 82 g HC 34 g Prot 24 g Lip	689 Kcal 82 g HC 29 g Prot 23 Lip	697 Kcal 87 g HC 41 g Prot 23 g Lip
27 **BROCOLI REHOGADO** **ABADEJO A LA ANDALUZA** **C/PATATAS** **FRUTA Y LECHE** SAUTÉED BROCCOLI ANDALUSIAN STYLE FISH WITH POTATOES FRUIT AND MILK	28 **SOPA DE COCIDO** **COCIDO MADRILEÑO** **FRUTA** NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT	29 **MACARRONES CON TOMATE** **RAGOUT DE POLLO** **C/ VERDURAS** **FRUTA Y LECHE** TOMATO MACARRONI GARLIC CHICKEN WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK	30 **JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS** **TORTILLA ESPAÑOLA** **C/ENSALADA** **FRUTA** WHITE BEANS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT	31 **PATATAS C/CALAMAR** **CROQUETAS DE JAMÓN** **C/ENSALADA** **YOGUR** POTATOES WITH SQUID HAM CROQUETTES WITH SALAD YOGHURT
694 Kcal 75 g HC 36 g Prot 24 g Lip	718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip	678 Kcal 89 g HC 34 g Prot 22 g Lip	688 Kcal 81 g HC 35 g Prot 23 g Lip	701 Kcal 82 g HC 43 g Prot 24 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