2026
MAR

03

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 PURÉ DE VERDURAS (12) CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS (12) FRUTA y LECHE (7) PUREE VEGETABLES PORK LOIN WITH POTATOES FRUIT AND MILK	**03** LENTEJAS A LA HORTELANA (1, 12) SALMON EN SALSA C/ENSALADA (4) FRUTA LENTILS WITH VEGETABLES SALMON IN SAUCE WITH SALAD FRUIT	**04** ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA y LECHE (7) RICE WITH TOMATO ROAST CHICKEN WITH SALAD FRUIT AND MILK	**05** FIDEUA DE VERDURAS (1, 3) VENTRESCA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA (1, 4) YOGUR (7) VEGETABLE FIDEUA FRIED FISH WITH SALAD. YOGURT	**06** J. PINTAS C/ VERDURAS (12) TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12) FRUTA PINTO BEANS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT
604 Kcal 68 g HC 40 g Prot 16 g Lip	525 Kcal 66 g HC 29 g Prot 18 g Lip	882 Kcal 87 g HC 35 g Prot 26 g Lip	844 Kcal 87 g HC 37 g Prot 23 g Lip	492 Kcal 64 g HC 34 g Prot 23 g Lip
09 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) FRUTA y LECHE (7) RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES RICE FRIED FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK	**10** SOPA DE COCIDO (1, 3) COCIDO MADRILEÑO FRUTA COOKED SOUP MADRID STEW FRUIT	**11** JUDÍAS VERDES SALTEADAS (12) ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA (12) FRUTA y LECHE (7) SAUTÉED GREEN BEANS CHICKEN MEATBALLS WITH POTATOES FRUIT AND MILK	**12** J. BLANCAS C/VERDURAS (12) TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA (3, 6, 12) FRUTA WHITE BEANS WITH VEGETABLES TURKEY OMELET WITH SALAD FRUIT	**13** PATATAS C/ VERDURAS (12) ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA (4) YOGUR (7) POTATOES WITH VEGETABLES FISH WITH TOMATO AND SALAD. YOGURT
855 Kcal 90 g HC 38 g Prot 25 g Lip	520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip	567 Kcal 69 g HC 31 g Prot 20 g Lip	587 Kcal 70 g HC 29 g Prot 17 g Lip	513 Kcal 72 g HC 37 g Prot 16 g Lip
16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA (12) MAZA ASADA C/PATATAS (12) FRUTA y LECHE (7) LEEKS AND PUMPKIN CREAM SOUPUP ROASTED MEAT WITH POTATOES FRUIT AND MILK	**17** GARBANZOS C/VERDURAS (12) TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA (3, 12) FRUTA CHICKPEAS WITH VEGETABLES CHORIZO OMELET WITH SALAD FRUIT	**18** GUISANTES CON JAMÓN RAGOUT DE POLLO C/PATATAS (12) FRUTA y LECHE (7) PEAS WITH HAM CHICKEN RAGOUT WITH POTATOES FRUIT AND MILK	**19** LENTEJAS C/ARROZ INTEG (1, 12) BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA (4) FRUTA LENTILS WITH BROWN RICE COD IN SAUCE WITH SALAD FRUIT	**20** MACARRONES INT A LA ITALIANA (1, 3, 6, 10) CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA (1, 3, 4, 7) YOGUR (7) INTEGRAL PASTA WITH TOMATO SAUCE TUNA CROQUETTES WITH SALAD. YOGURT
604 Kcal 68 g HC 41 g Prot 16 g Lip	668 Kcal 74 g HC 28 g Prot 26 g Lip	718 Kcal 74 g HC 38 g Prot 27 g Lip	575 Kcal 80 g HC 34 g Prot 14 g Lip	874 Kcal 91 g HC 21 g Prot 24 g Lip
23 MENÚ SOSTENIBLE J. BLANCAS ECO HORTELANAS (12) TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA (3, 12) FRUTA	**24 MENÚ GASTRONÓMICO** PAIS VASCO PORRUSALDA (12) POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE (7)	**25** ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) YOGUR (7) RICE WITH VEGETABLES ANDALUSIAN ANCHOVIES WHITH SALAD. YOGURT	**26** SOPA DE COCIDO (1, 3) COCIDO MADRILEÑO FRUTA COOKED SOUP MADRID STEW FRUIT	**27**
587 Kcal 70 g HC 27 g Prot 17 g Lip	706 Kcal 69 g HC 35 g Prot 24 g Lip	730 Kcal 92 g HC 33 g Prot 24 g Lip	520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip	

COCINA TRADICIONAL

SIN PRECOCINADOS

PAN INTEGRAL UNA
VEZ A LA SEMANA

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 **Cristina Collado (Nº colegiada MAD00218) Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)** Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
Todos los menús van acompañados de pan (1, 6, 10, 11) y agua.

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

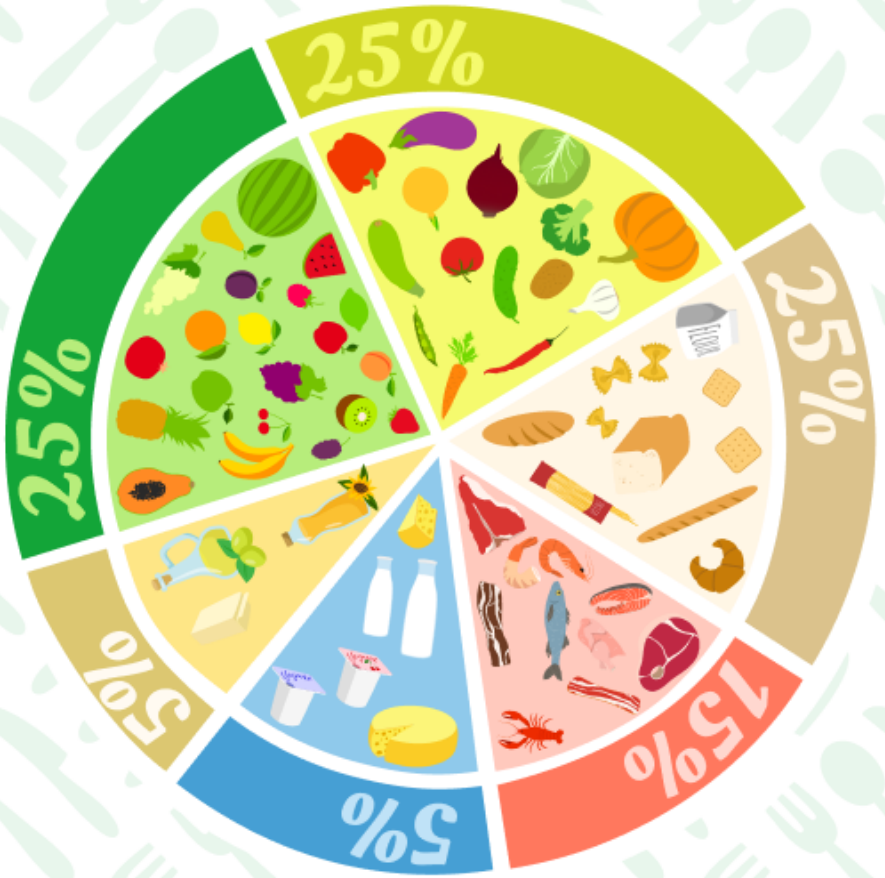
Alimentando sonrisas, creando futuros

¿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

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

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es



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.