

2025
JUL



07

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				PURE DE VERDURAS RAGOUT POLLO AL AJILLO C/PATATAS FRUTA	16	PATATAS ESTOFADAS TERNERA SALSA C/VERDURAS FRUTA	17	GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA PATATA C/VERDURA YOGUR	18
				670 Kcal 71 g HC 38g Prot 21 g Lip		705 Kcal 79 g HC 33 g Prot 22 g Lip		701 Kcal 83 g HC 37 g Prot 23 g Lip	
		21	22			23	24		
		BROCOLI REHOGADO ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS FRUTA	MACARRONES A LA NAPOLITANA PALOMETA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA			LENTEJAS CASERAS TORTILLA ESPAÑOLA C/J. VERDES FRUTA	ARROZ C/TOMATE MERLUZA ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA		
				703 Kcal 85 g HC 29 g Prot 24 Lip		691 Kcal 72 g HC 45 g Prot 25 g Lip		714 Kcal 94 g HC 23 g Prot 25g Lip	
		28	29			30	31		
		MENESTRA REHOGADA ABADEJO ANDALUZA C/PATATAS FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA PATATA C/VERDURA FRUTA			ARROZ C/VERDURAS CINTA LOMO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA	LENTEJAS HORTELANAS LIMANDA SALSA C/VERDURAS FRUTA		
				697 Kcal 81 g HC 42 g Prot 24 g Lip		703 Kcal 96 g HC 23 g Prot 26 g Lip		699 Kcal 85 g HC 22 g Prot 23Lip	
								672 Kcal 69 g HC 37 g Prot 21 g Lip	

FESTIVO



COCINA
TRADICIONAL



SIN
PRECOCINADOS

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.



*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 alternativos

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 GRIÑÓN

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es

