2025
**ABR**

comedores Blanco

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | 01<br>JUDÍAS VERDES C/ JAMÓN<br>POLLO EMPANADO C/ PATATAS<br>FRUTA Y LECHE<br>SAUTÉED FRENCH BEANS WITH HAM<br>ROAST CHICKEN WITH CHPS<br>FRUIT AND MILK | 02<br>MACARRONES INTEG C/TOMATE<br>CABALLA AL HORNO<br>C/ ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE<br>INTEGRAL MACARONI WITH TOMATO SAUCE<br>BAKED FISH WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK | 03<br>J. BLANCAS C/ CHORIZO<br>TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA<br>FRUTA<br>BUTTER BEANS WITH CHORIZO<br>BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD<br>FRUIT | 04<br>ARROZ C/TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS<br>YOGUR<br>RICE WITH TOMATO SAUCE<br>HAKE IN SAUCE WITH VEGETABLES.<br>YOGHURT |
| | 646 Kcal 79 g HC 37 g Prot 22 g Lip | 674 Kcal 89 g HC 34 g Prot 28 g Lip | 705 Kcal 83 g HC 34 g Prot 36 g Lip | 673 Kcal 92 g HC 28 g Prot 18 g Lip |
| MENÚ SOSTENIBLE 07<br>LENTEJAS ECO C/VERDURAS<br>TORTILLA DE BONITO C/HUEVO<br>CAMPERO Y ENSALADA<br>FRUTA | 08<br>GUISANTES REHOGADOS<br>ALBONDIGAS POLLO C/TOMATE Y<br>PATATAS<br>FRUTA Y LECHE<br>SAUTÉED PEAS<br>MEATBALLS WITH TOMATO AND CHIPS<br>FRUIT AND MILK | MENÚ GASTRONÓMICO 09<br>C. VALENCIANA<br>PAELLA MIXTA<br>BOQUERONES ANDALUZA<br>C/ENSALADA<br>YOGUR | 10<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>FRUTA<br>NOODLES SOUP<br>MADRID STYLE STEW<br>FRUIT | NO LECTIVO 11 |
| 698 Kcal 81 g HC 30 g Prot 26 g Lip | 671 Kcal 77 g HC 38 g Prot 23 g Lip | 699 Kcal 87 g HC 41 g Prot 23 g Lip | 718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip | |
| NO LECTIVO 14 | NO LECTIVO 15 | NO LECTIVO 16<br>**VACACIONES DE SEMANA SANTA** | 17<br> | 18 |
| NO LECTIVO 21 | 22<br>PATATAS CON BONITO<br>LACÓN AL HORNO<br>C/ VERDURAS<br>FRUTA EN ALMÍBAR<br>POTATOES STEW WITH TUNA<br>BAKED LACON WITH VEGETABLES<br>FRUIT IN SYRUP | 23<br>LENTEJAS C/ARROZ INTEG<br>LIMANDA ANDALUZA C/ENSALADA<br>FRUTA<br>LENTILS WITH INTEGRAL RICE<br>FISH WITH SALAD<br>FRUIT | 24<br>FIDEUA DE VERDURAS<br>TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA<br>YOGUR<br>FIDEUA WITH VEGETABLES<br>TURKEY OMELETTE WITH SALAD<br>YOGHURT | MENÚ QUIJOTE 25<br>OLLA PODRIDA<br>(JUDÍAS PINTAS)<br>TIZNAO (BACALAO)<br>FRUTA<br> |
| | 659 Kcal 75 g HC 38 g Prot 23 g Lip | 625 Kcal 74 g HC 40 g Prot 19 g Lip | 722 Kcal 92 g HC 41 g Prot 28 g Lip | 708 Kcal 75 g HC 38 g Prot 27 g Lip |
| 28<br>ENSALADILLA RUSA<br>CROQUETAS DE JAMÓN<br>C/LECHUGA Y ZANAHORIA<br>FRUTA Y LECHE<br>RUSSIAN STYLE SALAD<br>HAM CROQUETTES WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK | 29<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>FRUTA<br>NOODLES SOUP<br>MADRID STYLE STEW<br>FRUIT | 30<br>COLIFLOR REHOGADA<br>MAGRO EN SALSA C/PATATAS<br>FRUTA Y LECHE<br>SAUTÉED CAULIFLOWER<br>LEAN IN SAUCE WITH CHIPS<br>FRUIT AND MILK | | COCINA TRADICIONAL<br> SIN PRECOCINADOS |
| 746 Kcal 85 g HC 38 g Prot 23 g Lip | 718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip | 673 Kcal 72 g HC 35 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),** Diplomada 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, Patatas, Legumbres | Guarnic: Verdura/ Hortaliza/ Ensalada |
| Pasta-Arroz (mejor sopa) Patatas | 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.

**Cereales y Almidones:**
Incluye alimentos como pan, arroz, pasta y cereales integrales.

**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.

**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.