2025
JUL

07

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 PATATAS ESTOFADAS A LA HORTELANA POLLO SALSA C/CHAMPIÑON FRUTA	02 CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO TERNERA EN SALSA C/PATATAS FRUTA	03 GARBANZOS C/CHORIZO TORTILLA PATATA C/BROCOLI FRUTA	04 MACARRONES C/CARNE MERLUZA ANDALUZA C/VERDURAS YOGUR
	695 Kcal 78 g HC 34 g Prot 22 g Lip	697 Kcal 82 g HC 38 g Prot 24 g Lip	698 Kcal 81 g HC 35 g Prot 23 g Lip	681 Kcal 72 g HC 45 g Prot 25 g Lip
07 J. VERDES REHOGADAS MAGRO C/PATATAS FRUTA	08 LENTEJAS C/VERDURAS ABADEJO C/TOMATE FRUTA	09 ESPIRALES C/PICADILLO TORTILLA ESPAÑOLA C/GUISANTES FRUTA	10 ARROZ C/TOMATE VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA	11 J. BLANCAS HORTELANAS POLLO AL CHILINDRON YOGUR
699 Kcal 82 g HC 29 g Prot 23 Lip	667 Kcal 72 g HC 36 g Prot 20,5 g Lip	711 Kcal 89 g HC 45 g Prot 26 g Lip	705 Kcal 94 g HC 24 g Prot 24 g Lip	689 Kcal 71 g HC 39 g Prot 23 g Lip
14 ARROZ MURCIANO LIMANDA ANDALUZA C/MENESTRA FRUTA	15 ESPIRALES BOLOÑESA CINTA DE SAJONIA PLANCHA C/PATATAS FRUTA			COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS
708 Kcal 94 g HC 22 g Prot 25Lip	709 Kcal 89 g HC 44 g Prot 26 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.

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.