2025
**SEPT**

**09**

comedores Blanco

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **08**<br>**CREMA DE VERDURAS**<br>**CTA. LOMO ADOBADA**<br>**C/PATATAS**<br>**FRUTA EN ALMIBAR**<br>CREAM OF VEGETABLES SOUP<br>LEAN FILLET WITH CHIPS<br>FRUIT IN SYRUP<br>693 Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 Lip | **09**<br>**ARROZ C/TOMATE**<br>**POLLO C/PATATAS**<br>**FRUTA Y LECHE**<br>TOMATO RICE<br>CHICKEN WITH CHIPS<br>FRUIT AND MILK<br>699 Kcal 87 g HC 29 g Prot 24 g Lip | **10**<br>**LENTEJAS CASERAS**<br>**ABADEJO ROMANA**<br>**C/ENSALADA**<br>**FRUTA**<br>LENTILS STEW<br>FISH WITH SALAD<br>FRUIT<br>701 Kcal 74 g HC 40 g Prot 24 g Lip | **11**<br>**CODITOS CON ATÚN**<br>**TORTILLA DE QUESO**<br>**C/ENSALADA**<br>**FRUTA Y LECHE**<br>PASTA WITH TUNA<br>CHEESE OMELETTE WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK<br>687 Kcal 74 g HC 49 g Prot 23 g Lip | **12**<br>**PATATAS GUISADAS CON POLLO**<br>**VENTRESCA MERLUZA SALSA**<br>**C/VERDURAS**<br>**YOGUR**<br>POTATOES STEW WITH CHICKEN<br>HAKE IN SAUCE WITH<br>VEGETABLES YOGHURT<br>685 Kcal 76 g HC 41 g Prot 22 g Lip |
| **15**<br>**GUISANTES C/JAMON**<br>**TERNERA EN SALSA**<br>**C/ PATATAS**<br>**FRUTA Y LECHE**<br>PEAS WITH HAM<br>MEAT IN SAUCE WITH CHIPS<br>FRUIT AND MILK<br>710 Kcal 78 g HC 37 g Prot 24 g Lip | **16**<br>**GARBANZOS ESTOFADOS A LA HORTELANA**<br>**SALMON EN SALSA**<br>**C/VERDURAS**<br>**FRUTA**<br>CHICKPEAS STEW<br>SALMON IN SAUCE WITH VEGETABLES<br>FRUIT<br>704 Kcal 72 g HC 27 g Prot 24 g Lip | **17**<br>**ENSALADA CAMPERA**<br>**CROQUETAS DE POLLO**<br>**C/ENSALADA**<br>**FRUTA Y LECHE**<br>COUNTRY SALAD<br>CHICKEN CROQUETTES WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK<br>710 Kcal 85 g HC 38 g Prot 23 g Lip | **18**<br>**J. BLANCAS CON CHORIZO**<br>**TORTILLA DE BROCOLI**<br>**C/ENSALADA**<br>**FRUTA**<br>BUTTER BEANS WITH CHORIZO<br>BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD<br>FRUIT<br>702 Kcal 80 g HC 36 g Prot 25 g Lip | **19**<br>**MACARRONES NAPOLITANA**<br>**FTE. MERLUZA ANDALUZA**<br>**C/ENSALADA**<br>**YOGUR**<br>MACARONI NAPOLITANA<br>HAKE FILLET WITH SALAD<br>YOGHURT<br>677 Kcal 73 g HC 38 g Prot 23 g Lip |
| **22**<br>**CREMA ZANAHORIA Y PUERRO**<br>**RAGOUT DE POLLO**<br>**C/PATATAS**<br>**FRUTA Y LECHE**<br>CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP<br>CHICKEN IN SAUCE WITH CHIPS<br>FRUIT AND MILK<br>676 Kcal 75 g HC 36 g Prot 22 g Lip | **23**<br>**FIDEUA DE VERDURAS**<br>**BOQUERONES A LA ANDALUZA**<br>**C/ENSALADA**<br>**FRUTA Y LECHE**<br>PASTA WITH VEGETABLES<br>FISH WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK<br>709 Kcal 92 g HC 38g Prot 25 g Lip | **24**<br>**LENTEJAS HORTELANA**<br>**TORTILLA ESPAÑOLA**<br>**C/ENSALADA**<br>**FRUTA**<br>LENTILS STEW<br>SPANISH OMELETTE WITH SALAD<br>FRUIT<br>714 Kcal 94 g HC 23 g Prot 25g Lip | **25**<br>**J. VERDES REHOGADAS C/JAMÓN**<br>**BACALAO C/TOMATE**<br>**YOGUR**<br>FRENCH BEANS WITH HAM<br>COD FILLET WITH TOMATO<br>YOGHURT<br>695 Kcal 81 g HC 22 g Prot 23 g Lip | **26**<br>**SOPA DE COCIDO**<br>**COCIDO COMPLETO**<br>**FRUTA**<br>NOODLES SOUP<br>MADRID STYLE STEW<br>FRUIT<br>718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip |
| **29**<br>**PAELLA DE VERDURAS**<br>**PESCADILLA A LA ROMANA**<br>**C/ENSALADA**<br>**FRUTA Y LECHE**<br>RICE WITH VEGETABLES<br>FISH WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK<br>705 Kcal 98 g HC 24 g Prot 24 g Lip | **30**<br>**CREMA DE CALABACÍN**<br>**LACON A LA GALLEGA C/ PATATAS**<br>**FRUTA Y LECHE**<br>CREAM OF ZUCCHINI SOUP<br>GALICIAN-STYLE LACON WITH CHIPS<br>FRUIT AND MILK<br>692Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 g Lip | | | COCINA TRADICIONAL<br>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.

**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.