2025
OCT

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS		01 LENTEJAS C/ VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ ENSALADA MANDARINA Y LECHE LENTILS STEW WITH VEGETABLES POTATOES OMELETTE WITH SALAD TANGERINE AND MILK 	02 PATATAS CON VERDURAS POLLO PLANCHA C/ENSALADA YOGUR POTATOES STEW WITH VEGETABLES CHICKEN WITH SALAD YOGHURT 	MENÚ GASTRONÓMICO 03 ASTURIAS FABADA ASTURIANA RAPE A LA ASTURIANA FRUTA Y LECHE
		714 Kcal 94 g HC 38 g Prot 25g Lip	685 Kcal 78 g HC 34 g Prot 22 g Lip	694 Kcal 72 g HC 31 g Prot 24 g Lip
VERDURA DEL MES 06 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE SAUTÉED FRENCH BEANS LEAN FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK	07 CODITOS A LA NAPOLITANA BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE NAPOLITANA PASTA ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK	MENÚ SOSTENIBLE 08 PURÉ DE VERDURAS ECO TORTILLA DE BONITO C/ HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE VEGETABLES PUREE ECO TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK	09 PATATAS CHORICERAS BACALAO C/TOMATE YOGUR NATURAL S/A POTATOES WITH CHORIZO COD WITH TOMATO YOGHURT 	DÍA DE LA HISPANIDAD 10 FRÍJOLES NEGROS C/ ARROZ INT. POLLO A LA CUBANA C/ CHAMPIÑÓN FRUTA Y LECHE
697 Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 Lip	701 Kcal 92 g HC 38g Prot 24 g Lip	692 Kcal 90 g HC 31 g Prot 24 g Lip	682 Kcal 93 g HC 21 g Prot 25 g Lip	706 Kcal 90 g HC 40 g Prot 23 g Lip
13 NO LECTIVO	14 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS MANDARINA Y LECHE TOMATO RICE CHICKENBALLS IN SAUCE WITH VEGETABLES TANGERINE AND MILK 	15 MACARRONES INT. C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE INT. MACARONI WITH TOMATO SAUCE HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK	16 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT	17 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN TORTILLA DE CALABACÍN C/ENSALADA YOGUR STEWED VEGETABLES WITH HAM COURGUETTE OMELETTE WITH SALAD YOGHURT
	699 Kcal 87 g HC 29 g Prot 24 g Lip	691 Kcal 72 g HC 45 g Prot 25 g Lip	718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip	702 Kcal 90 g HC 34 g Prot 24 g Lip
20 LENTEJAS HORTELANAS VENTRESCA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE LENTILS WITH VEGETABLES ANDALUSIAN FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK	21 ESPIRALES A LA ITALIANA TORTILLA DE GAMBAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE SPIRALS WITH TOMATO SHRIMP OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK	22 PATATAS CARNICERAS RAPE C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE POTATOES STEW MEAT FISH WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK	23 CREMA DE PUERROS POLLO ASADO C/PATATAS. MANDARINA Y LECHE. LEEK CREAM ROAST CHICKEN WITH POTATOES TANGERINE AND MILK 	24 ARROZ / VERDURAS JAMÓN BRASEADO CON ENDALADA YOGUR RICE WITH VEGETABLES MEAT WITH TOMATO AND SALAD YOGHURT
689 Kcal 74 g HC 33 g Prot 23 g Lip	687 Kcal 78 g HC 32 g Prot 23 g Lip	699 Kcal 82 g HC 34 g Prot 24 g Lip	689 Kcal 82 g HC 29 g Prot 23 Lip	697 Kcal 87 g HC 41 g Prot 23 g Lip
27 BROCOLI REHOGADO ABADEJO A LA ANDALUZA C/PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTÉED BROCCOLI ANDALUSIAN STYLE FISH WITH POTATOES FRUIT AND MILK	28 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO MANDARINA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW TANGERINE 	29 MACARRONES CON TOMATE RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE TOMATO MACARRONI GARLIC CHICKEN WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK	30 JUDÍAS BLANCAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA WHITE BEANS WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT	31 PATATAS C/CALAMAR CROQUETAS DE JAMÓN C/ENSALADA YOGUR POTATOES WITH SQUID HAM CROQUETTES WITH SALAD YOGHURT
694 Kcal 75 g HC 36 g Prot 24 g Lip	718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip	678 Kcal 89 g HC 34 g Prot 22 g Lip	688 Kcal 81 g HC 35 g Prot 23 g Lip	701 Kcal 82 g HC 43 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).** 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.