2025
NOV

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NO LECTIVO 03 PATATAS ESTOFADAS LOMO EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE	04 JUDÍAS BLANCAS C/ CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE WHITE BEANS WITH CHORIZO BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK	05 ARROZ CON POLLO BOQUERONES A LA ANDALUZA C/ ENSALADA CAQUI Y LECHE RICE WITH CHICKEN ANDALUSSIAN STYLE ANCHOVIES WITH SALAD PERSIMMON AND MILK	06 PURÉ *DE CALABAZA* POLLO ASADO C/ PATATAS FRUTA Y LECHE PUMPKIN PURÉE ROASTED CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK	07 MACARRONES NAPOLITANA MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS YOGUR NAPOLITANA WHOLE WHEAT MACARONI HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES YOGHURT
695 Kcal 93 g HC 29 g Prot 23 g Lip	714 Kcal 94 g HC 32 g Prot 25g Lip	704 Kcal 93 g HC 34 g Prot 24 g Lip	699 Kcal 92 g HC 29 g Prot 23 Lip	701 Kcal 92 g HC 39 g Prot 25 g Lip
10 **FESTVO**	11 ARROZ CON TOMATE RAPE A LA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE TOMATO RICE ANDALUSSIAN STYLE FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK	12 J. VERDES REHOGADAS CARRILLADA C/ PATATAS CAQUI Y LECHE SAUTÉED FRENCH BEANS MEAT WITH CHIPS PERSIMMON AND MILK	13 FIDEUA DE VERDURAS BACALAO SALSA MURCIANA C/ENSALADA YOGUR PASTA WITH VEGETABLES COD IN SAUCE WITH SALAD YOGHURT	MENÚ GASTRONÓMICO 14 CANTABRIA SOPA LEBANIEGA COCIDO LEBANIEGO FRUTA
	693 Kcal 92 g HC 28 g Prot 21 g Lip	699 Kcal 93 g HC 29 g Prot 23 Lip	709 Kcal 92 g HC 38g Prot 25 g Lip	718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip
VERDURA DEL MES 17 *PURÉ DE CALABAZA* CABALLA C/TOMATE Y VERDURAS FRUTA Y LECHE PUMPKIN PURÉE FISH WITH TOMATO AND VEGETABLES FRUIT AND MILK	18 J. PINTAS CON ARROZ INT. TORTILLA DE PAVO C/ ENSALADA CAQUI SAUTÉED BEANS WITH BROWN RICE TURKEY OMELETTE WITH SALAD PERSIMMON	19 SOPA DE PESCADO POLLO AL HORNO C/ PATATAS FRUTA YLECHE FISH SOUP BAKED CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK	20 J. BLANCAS HORTELANAS ABADEJO A LA ANDALUZA C/ ENSALADA FRUTA WHITE BEANS STEW ANDALUSSIAN STYLE FISH WITH SALAD FRUIT	21 CREMA DE CALABACÍN CINTA DE LOMO C/ PATATAS YOGUR ZUCCHINI CREAM LEAN FILLET WITH CHIPS YOGHURT
699 Kcal 82 g HC 32 g Prot 24 g Lip	698 Kcal 91 g HC 33 g Prot 23 g Lip	699 Kcal 93 g HC 31 g Prot 24 g Lip	697 Kcal 95 g HC 25 g Prot 22 g Lip	695 Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 Lip
MENÚ SOSTENIBLE 24 LENTEJAS ECO CASERAS TORTILLA DE PATATA CON HUEVO CAMPERO C/ ENSALADA CAQUI	25 PATATAS C/ COSTILLAS TORTILLA C/ BONITO Y ENSALADA FRUTA Y LECHE PATATOES STEW WITH RIBS TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK	26 MENESTRA REHOGADA MAZA ASADA C/ PATATA FRUTA Y LECHE SAUTÉED VEGETABLES ROAST MEAT WITH CHIPS FRUIT AND MILK	27 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT	28 ARROZ TRES DELICIAS VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS YOGUR THREE DELIGTH RICE FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES YOGHURT
704 Kcal 94 g HC 35 g Prot 24g Lip	701 Kcal 92 g HC 34 g Prot 24 g Lip	699 Kcal 87 g HC 29 g Prot 24 g Lip	718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip	704 Kcal 90 g HC 35 g Prot 21 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**

COCINA TRADICIONAL

SIN PRECOCINADOS

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.