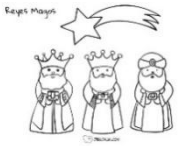
2026
ENE

01

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS	**FESTIVO** **06** 	**07** **NO LECTIVO**	**08** **ARROZ CON TOMATE** **LOMO EN SALSA C/VERDURAS** **FRUTA EN ALMÍBAR** TOMATO RICE LOIN FILLET WITH VEGETABLES SYRUP FRUIT	**09** **LENTEJAS CASERAS** **MERLUZA AL HORNO** **C/ENSALADA** **MANDARINA** LENTILS STEW BAKED HAKE WITH SALAD TANGERINE
			700 Kcal 81 g HC 40 g Prot 23g Lip	707 Kcal 84 g HC 41 g Prot 25 g Lip
12 **BROCOLI REHOGADO** **ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS** **FRUTA Y LECHE** SAUTÉED BROCCOLI CHICKEN MEATBALLS WITH POTATOES FRUIT AND MILK	**13** **JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS** **VENTRESCA A LA ANDALUZA** **C/ ENSALADA** **FRUTA** BUTTER BEANS WITH VEGETABLES ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD FRUIT	**VERDURA DEL MES** **14** **ARROZ MILANESA** **TORTILLA DE *ESPINACAS*** **C/ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** MILANESE RICE SPINACH OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK 	**15** **MACARRONES INT NAPOLITANA** **LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS** **YOGUR** WHOLE WHEAT MACARONI WITH TOMATO FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES YOGHURT 	**16** **MENÚ GASTRONOMICO** COMUNIDAD DE MADRID **SOPA DE COCIDO** **COCIDO MADRILEÑO** **MANDARINA**
689 Kcal 79 gHC 33 g Prot 23 gLip	692 Kcal 90 g HC 31 g Prot 24 g Lip	722 Kcal 88 g HC 39 g Prot 26 g Lip	701 Kcal 92 g HC 39 gProt 25g Lip	718 Kcal 75g HC 34 g Prot 23g Lip
19 **LENTEJAS C/ARROZ INT** **VENTRESCA DE MERLUZA** **SALSA C/VERDURAS** **FRUTA** LENTILS WITH BROWN RICE HAKE FILLET WITH VEGETABLES FRUIT	**20** **CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO** **CARRILLADA C/PATATAS** **FRUTA Y LECHE** CREAM OF COURGUETTE AND CARROT SOUP MEAT IN SAUCE WITH POTATOES FRUIT AND MILK	**21** **PATATAS MARINERA** **FTE DE POLLO EN SALSA** **C/CHAMPIÑON** **FRUTA Y LECHE** POTATOES IN MARINARA STYLE CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH MUSHROOMS FRUIT AND MILK	**22** **JUDÍAS PINTAS C/VERDURAS** **ABADEJO ANDALUZA** **C/ENSALADA** **MANDARINA** PINTO BEANS WITH VEGETABLES ANDALUSIAN STILE FISH WITH SALAD TANGERINE 	**23** **CODITOS A LA BOLOÑESA** **TORTILLA ESPAÑOLA** **C/ENSALADA** **YOGUR** PASTA BOLOGNESE SPANISH OMELETTE WITH SALAD YOGHURT
693 Kcal 83 g HC 27 g Prot 23 g Lip	699 Kcal 83 g HC 29 g Prot 23 Lip	696 Kcal 75 g Hc 39 g Prot 22 g Lip	685 Kcal 91 g HC 37 g Prot 24 g Lip	683 Kcal 93 g HC 32 g Prot 25 g Lip
26 **ARROZ C/VERDURAS** **CROQUETAS DE JAMÓN** **C/ENSALADA** **FRUTA Y LECHE** VEGETABLAS RICE HAM CROQUETTES WITH SALAD FRUIT AND MILK	**27** **SOPA DE COCIDO** **COCIDO COMPLETO** **MANDARINA** COOKED SOUP MADRID STEW TANGERINE 	**MENÚ SOSTENIBLE** **28** **CREMA DE VERDURAS ECO** **POLLO ASADO CAMPEROS** **C/ PATATAS** **FRUTA Y LECHE** CREAM OF VEGETABLES SOUP BAKED CHICKEN WITH POTATOES FRUIT AND MILK	**VERDURA DEL MES** **29** **ESPIRALES C/TOMATE** **TORTILLA DE ESPINACAS** **C/ ENSALADA** **YOGUR** PASTA WITH TOMATO SAUCE SPINACH OMELETTE WITH SALAD YOGHURT 	**30** **J. BLANCAS C/ VERDURAS** **RAPE EN SALSA** **C/ VERDURAS** **FRUTA** WHITE BEANS STEW WITH VEGETABLES FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT
662 Kcal 86 g HC 31 g Prot 22 g Lip	718 Kcal 75g HC 34 g Prot 23g Lip	699 Kcal 83 g HC 29 g Prot 23 g Lip	683 Kcal 93 g HC 32 g Prot 24 g Lip	670 Kcal 77 g HC 37 g Prot 25 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 **Cristina Collado (Nº colegiada MAD00218) 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 (mejor sopa) Patatas	Guarnic: Verdura/ Hortaliza/ Ensalada	
Pasta-Arroz, Patatas, Legumbres	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	

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.

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.

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

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.

Calle Centauro, 11 Pol. Ind. Las Cubiertas
28971 GRIÑON

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es