2026
**OCT**

**10**

comedores Blanco

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| COCINA TRADICIONAL<br> SIN PRECOCINADOS | | PAN INTEGRAL<br>DOS VECES A LA SEMANA | 01<br>PATATAS A LA MARINERA (2, 4, 12, 14)<br>FTE POLLO EN SALSA C/ENSALADA (12)<br>YOGUR (7)<br>POTATOES MARINERA STYLE<br>CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH SALAD<br>YOGHURT | 02 BASE LEGUMBRE<br>SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10)<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA<br>WHOLE WHEAT NOODLES SOUP<br>MADRID STYLE STEW<br>FRUIT |
| | | | 543 Kcal 66 g HC 38 g Prot 12 g Lip | 503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip |
| 05<br>JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12)<br>FTE DE PAVO C/PATATAS (12)<br>FRUTA Y LECHE (7)<br>SAUTÉED FRENCH BEANS<br>TURKEY STEAKS WITH CHIPS<br>FRUIT AND MILK | 06<br>MACARRONES INT C/TOMATE (1, 3, 6, 10)<br>ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA (4)<br>FRUTA Y LECHE (7)<br>WHOLE WHEAT MACARONI WITH TOMATO SAUCE<br>BAKED FISH WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK | 07 BASE LEGUMBRE<br>PAELLA DE VERDURAS<br>HAMBURGUESA DE GUISANTES CON ENSALADA (3)<br>FRUTA<br>VEGETABLES PAELLA<br>VEGETABLE BURGER WITH SALAD<br>FRUIT | 08<br>CREMA DE CALABAZA (12)<br>VENTRESCA MERLUZA A LA ANDALUZA C/PATATAS (1, 4)<br>YOGUR (7)<br>CREAM OF PUMPKIN SOUP<br>HAKE BELLY WITH CHIPS<br>YOGHURT | 09 DÍA DE LA HISPANIDAD<br>*FRÍJOLES NEGROS C/VERDURAS* (12)<br>*TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA* (3, 12)<br>*FRUTA*<br>BEANS WITH VEGETABLE<br>POTATOES OMELETTE WITH SALAD<br>FRUIT |
| 567 Kcal 61 g HC 35 g Prot 19 g Lip | 560 Kcal 77 g HC 31 g Prot 12 g Lip | 750 Kcal 136 g HC 17 g Prot 13 g Lip | 593 Kcal 68 g HC 30 g Prot 20 g Lip | 646 Kcal 71 g HC 30 g Prot 22 g Lip |
| 12<br>*FESTIVO* | 13<br>LENTEJAS ESTOFADAS (1, 12)<br>MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA (4, 12)<br>FRUTA<br>LENTILS STEW<br>HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD<br>FRUIT | 14<br>ARROZ CON TOMATE<br>POLLO ASADO CON ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE (7)<br>TOMATO RICE<br>ROASTED CHICKEN WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK | 15 BASE LEGUMBRE<br>SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10)<br>COCIDO 100% VEGETAL (12)<br>FRUTA<br>WHOLE WHEAT NOODLES SOUP<br>100% PLANT- BASED STEW<br>FRUIT | 16<br>MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN<br>TORTILLA DE QUESO C/ENSALADA (3, 12)<br>YOGUR (7)<br>SAUTEED VEGETABLES WITH HAM<br>CHESSE OMELETTE WITH SALAD<br>YOGHURT |
| | 514 Kcal 66 g HC 30 g Prot 11 g Lip | 891 Kcal 93 g HC 50 g Prot 34 g Lip | 503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip | 519 Kcal 54 g HC 23 g Prot 21 g Lip |
| 19<br>PATATAS CARNICERAS (12)<br>LIMANDA AL HORNO C/ ENSALADA (2, 4, 14)<br>FRUTA Y LECHE (7)<br>POTATOES STEW WITH MEAT<br>FISH WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK | 20<br>PURE VERDURAS (12)<br>ALBÓNDIGAS CASERAS C/PATATAS (6, 12)<br>FRUTA Y LECHE (7)<br>VEGETABLES PURÉE<br>MEATBALLS WITH CHIPS<br>FRUIT AND MILK | 21<br>MACARRONES INT A LA ITALIANA (1, 3, 6, 10)<br>TORTILLA PAISANA C/ENSALADA (3, 12)<br>YOGUR (7)<br>ITALIAN STYLE WHOLE WHEAT MACARONI<br>VEGETABLES OMELETTE WITH SALAD<br>YOGHURT | 22 BASE LEGUMBRE<br>ARROZ C/VERDURAS Y POLLO<br>ESTOFADO DE SOJA CON VERDURAS (6, 12)<br>FRUTA<br>RICE WITH VEGETABLES AND CHICKEN<br>SOY STEW WITH VEGETABLES<br>FRUIT | 23 MENÚ GASTRONÓMICO<br>**ASTURIAS**<br>FABADA ASTURIANA (6)<br>LIRIO A LA ASTURIANA (1, 3, 4) C/ENSALADA<br>FRUTA<br>ASTURIAN BEANS STYLE<br>ASTURIAN FISH WITH SALAD<br>FRUIT |
| 607 Kcal 60 g HC 29 g Prot 30 g Lip | 626 Kcal 73 g HC 28 g Prot 23 g Lip | 633 Kcal 86 g HC 21 g Prot 20 g Lip | 821 Kcal 110 g HC 49 g Prot 21 g Lip | 652 Kcal 66 g HC 38 g Prot 22 g Lip |
| 26<br>ARROZ C/TOMATE<br>CROQUETAS DE JAMÓN (1, 3, 7) C/ENSALADA<br>FRUTA Y LECHE (7)<br>TOMATO RICE<br>HAM CROQUETTES WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK | 27 BASE LEGUMBRE<br>SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10)<br>COCIDO COMPLETO<br>FRUTA<br>WHOLE WHEAT NOODLES SOUP<br>MADRID STYLE STEW<br>FRUIT | 28<br>PATATAS C/CALAMARES (2, 4, 12, 14)<br>MERLUZA (FILETE) EN SALSA C/ENSALADA (4)<br>FRUTA Y LECHE (7)<br>POTATOES STEW WITH SQUID<br>HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD<br>FRUIT AND MILK | 29<br>BROCOLI REHOGADO (12)<br>RAGOUT DE POLLO C/ PATATAS (12)<br>YOGUR (7)<br>SSAUTÉED BROCCOLI<br>CHICKEN WITH CHIPS<br>YOGHURT | 30 MENÚ SOSTENIBLE<br>LENTEJAS ECO HORTELANAS (1, 12)<br>TORTILLA DE CALABACIN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA (3, 12)<br>FRUTA<br>LENTILS STEW<br>COURGUETTE OMELETTE WITH EGG WITH SALAD<br>FRUIT |
| 690 Kcal 99 g HC 18 g Prot 28 g Lip | 503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip | 456 Kcal 64 g HC 22 g Prot 10 g Lip | 687 Kcal 50 g HC 51 g Prot 29 g Lip | 553 Kcal 70 g HC 26 g Prot 15 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)** Diplomada/Graduada en Nutrición Humana y Dietética, atendiendo al RD 315/2025.
Todos los menús van acompañados de pan (1, 6, 10, 11) y agua.
Se ofrecerán preferentemente yogures naturales sin azúcar, y también yogures azucarados en segundo lugar.

**DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS**

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Gluten | Crustaceos | Huevos | Pescado | Cacahuete | Soja | Leche | Fr Cascara | Apio | Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Altramuces | Moluscos |

comedores Blanco

*Alimentando sonrisas,*
creando futuros

**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.

## ¿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 |