

2025
NOV

comedores
Blanco

LUNES

03

NO LECTIVO

MARTES

04

J. BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA DE BRÓCOLI
C/ ENSALADA
FRUTA
WHITE BEANS WITH CHORIZO
BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

714 Kcal 94 g HC 32 g Prot 25g Lip

MIÉRCOLES

05

ARROZ CON POLLO
BOQUERONES A LA ANDALUZA
C/ ENSALADA
FRUTA Y LECHE
RICE WITH CHICKEN
ANDALUSSIAN STYLE ANCHOVIES WITH SALAD
FRUIT AND MILK

704 Kcal 93 g HC 34 g Prot 24 g Lip

JUEVES

06

PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO
C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE
VEGETABLES PURÉE
ROASTED CHICKEN WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

699 Kcal 92 g HC 29 g Prot 23 Lip

VIERNES

07

MACARRONES INT NAPOLITANA
MERLUZA EN SALSA C/ VERDURAS
YOGUR
NAPOLITANA WHOLE WHEAT
MACARONI
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES
YOGHURT

701 Kcal 92 g HC 39 g Prot 25 g Lip

10

LENTEJAS HORTELANAS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON ENSALADA
FRUTA
LENTILS STEW WITH VEGETABLES
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

702 Kcal 91 g HC 27 g Prot 25 g Lip

11

ARROZ CON TOMATE
RAPE A LA ANDALUZA
C/ ENSALADA
FRUTA Y LECHE
TOMATO RICE
ANDALUSSIAN STYLE FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

693 Kcal 92 g HC 28 g Prot 21 g Lip

12

J. VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO ADOBADA
C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE
SAUTÉED FRENCH BEANS
LEAN FILLET WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

699 Kcal 93 g HC 29 g Prot 23 Lip

13

FIDEUA DE VERDURAS
BACALAO SALSA MURCIANA
C/ENSALADA
YOGUR
PASTA WITH VEGETABLES
COD IN SAUCE WITH SALAD
YOGHURT

709 Kcal 92 g HC 38g Prot 25 g Lip

MENÚ GASTRONÓMICO 14

CANTABRIA
SOPA LEBANIEGA
COCIDO LEBANIEGO
FRUTA



718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip

17

PATATAS CON CARNE
CABALLA C/TOMATE Y VERDURAS
FRUTA Y LECHE
POTATOES STEW WITH MEAT
FISH WITH TOMATO AND VEGETABLES
FRUIT AND MILK

699 Kcal 82 g HC 32 g Prot 24 g Lip

18

J. PINTAS CON ARROZ INT.
TORTILLA DE PAVO C/ ENSALADA
FRUTA
SAUTÉED BEANS WITH BROWN RICE
TURKEY OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

698 Kcal 91 g HC 33 g Prot 23 g Lip

19

SOPA DE PESCADO
POLLO AL HORNO C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE
FISH SOUP
BAKED CHICKEN WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

699 Kcal 93 g HC 31 g Prot 24 g Lip

20

J. BLANCAS HORTELANAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
C/ ENSALADA
FRUTA
WHITE BEANS STEW
ANDALUSSIAN STYLE FISH WITH SALAD
FRUIT

697 Kcal 95 g HC 25 g Prot 22 g Lip

21

CREMA DE CALABACÍN
CARRILLADA C/ PATATAS
YOGUR
CREAM OF COURGETTE SOUP
PORK IN SAUCE WITH CHIPS
YOGHURT



695 Kcal 85 g HC 29 g Prot 23 Lip

24

MENÚ SOSTENIBLE
LENTEJAS ECO CASERAS
TORTILLA DE PATATA CON
HUEVO CAMPERO C/ ENSALADA
FRUTA

704 Kcal 94 g HC 35 g Prot 24g Lip

25

PATATAS C/ COSTILLAS
CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
PATATOES STEW WITH RIBS
TUNA CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT AND MILK

701 Kcal 92 g HC 34 g Prot 24 g Lip

26

MENESTRA REHOGADA
MAGRO CON TOMATE Y PATATA
FRUTA Y LECHE
SAUTÉED VEGETABLES
LEAN WITH TOMATO AND CHIPS
FRUIT AND MILK

699 Kcal 87 g HC 29 g Prot 24 g Lip

27

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

718 Kcal 75 g HC 34 g Prot 23 g Lip

28

ARROZ TRES DELICIAS
VENTRESCA EN SALSA C/VERDURAS
YOGUR
THREE DELIGHT RICE
FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES
YOGHURT



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



*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

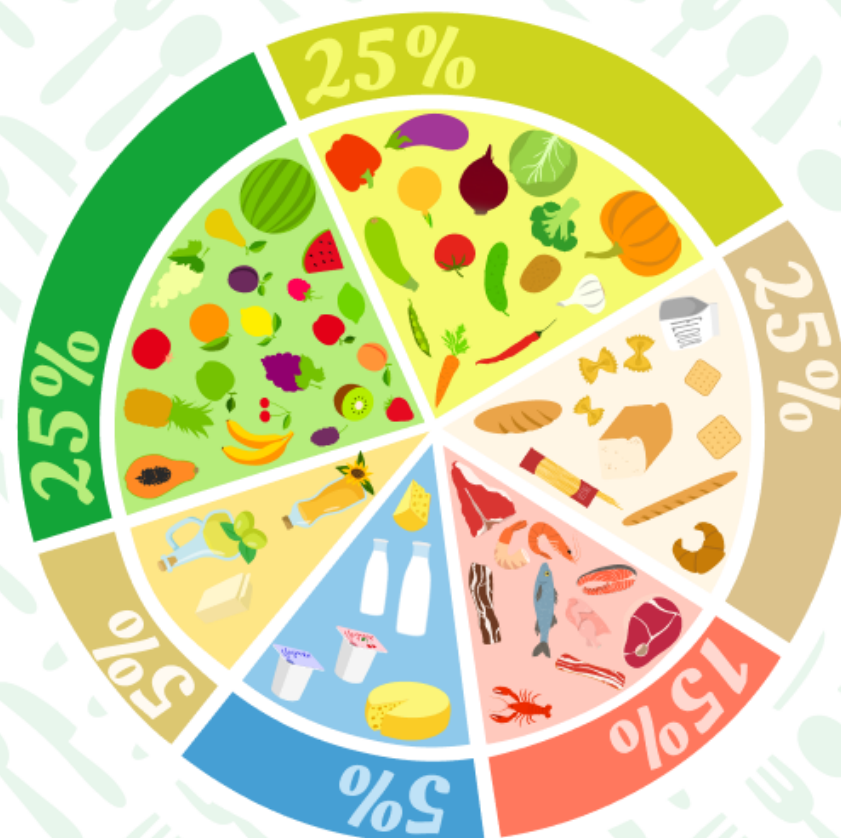
Carne/Huevo

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 GRIÑÓN

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es

