

2026
MAR

03

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

PURÉ DE VERDURAS (12)
CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS (12)
FRUTA y LECHE (7)
PUREE VEGETABLES
PORK LOIN WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

604 Kcal 68 g HC 40 g Prot 16 g Lip

09

ARROZ C/POLLO Y VERDURAS
RAPE ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4)
FRUTA y LECHE (7)
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES RICE
FRIED FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

855 Kcal 90 g HC 38 g Prot 25 g Lip

16

CREMA DE PUERROS Y CALABAZA (12)
MAZA ASADA C/PATATAS (12)
FRUTA y LECHE (7)
LEEK AND PUMPKIN CREAM SOUP
ROASTED MEAT WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

604 Kcal 68 g HC 41 g Prot 16 g Lip

23 MENÚ SOSTENIBLE

J. BLANCAS ECO HORTELANAS (12)
TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO
C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA

587 Kcal 70 g HC 27 g Prot 17 g Lip

03

LENTEJAS A LA HORTELANA (1, 12)
SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA (4)
FRUTA
LENTILS WITH VEGETABLES
SALMON IN SAUCE WITH SALAD
FRUIT

525 Kcal 66 g HC 29 g Prot 18 g Lip

10

SOPA DE COCIDO (1, 3)
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
COOKED SOUP
MADRID STEW
FRUIT

520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip

17

GARBANZOS C/VERDURAS (12)
TORTILLA DE CHORIZO
C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA
CHICKPEAS WITH VEGETABLES
CHORIZO OMELET WITH SALAD
FRUIT

668 Kcal 74 g HC 28 g Prot 26 g Lip

24 MENÚ GASTRONÓMICO

PAIS VASCO
PORRUSALDA (12)
POLLO A LA VASCA
CON VERDURAS
FRUTA Y LECHE (7)

706 Kcal 69 g HC 35 g Prot 24 g Lip

04

ARROZ CON TOMATE
JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA
FRUTA y LECHE (7)
RICE WITH TOMATO
ROAST CHICKEN WITH SALAD
FRUIT AND MILK

882 Kcal 87 g HC 35 g Prot 26 g Lip

11

JUDÍAS VERDES SALTEADAS (12)
ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA (12)
FRUTA y LECHE (7)
SAUTÉED GREEN BEANS
CHICKEN MEATBALLS WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

567 Kcal 69 g HC 31 g Prot 20 g Lip

18

GUISANTES CON JAMÓN
RAGOUT DE POLLO C/PATATAS (12)
FRUTA y LECHE (7)
PEAS WITH HAM
CHICKEN RAGOUT WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

718 Kcal 74 g HC 38 g Prot 27 g Lip

25

ARROZ CON VERDURAS
BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA
(1, 4)
YOGUR (7)
RICE WITH VEGETABLES
ANDALUSIAN ANCHOVIES WHITH SALAD.
YOGURT

730 Kcal 92 g HC 33 g Prot 24 g Lip

05

FIDEUA DE VERDURAS (1, 3)
VENTRESCA A LA ANDALUZA
C/ ENSALADA (1, 4)
YOGUR (7)
VEGETABLE FIDEUA
FRIED FISH WITH SALAD.
YOGURT

844 Kcal 87 g HC 37 g Prot 23 g Lip

12

J. BLANCAS C/VERDURAS (12)
TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA (3, 6, 12)
FRUTA
WHITE BEANS WITH VEGETABLES
TURKEY OMELET WITH SALAD
FRUIT

587 Kcal 70 g HC 29 g Prot 17 g Lip

19

LENTEJAS C/ARROZ INTEG (1, 12)
BACALAO EN SALSA
C/ ENSALADA (4)
FRUTA
LENTILS WITH BROWN RICE
COD IN SAUCE WITH SALAD
FRUIT

575 Kcal 80 g HC 34 g Prot 14 g Lip

26

SOPA DE COCIDO (1, 3)
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA
COOKED SOUP
MADRID STEW
FRUIT

520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip

06

J. PINTAS C/CHORIZO (12)
TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA
PINTO BEANS WITH CHORIZO
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

492 Kcal 64 g HC 34 g Prot 23 g Lip

13

PATATAS C/CARNE (12)
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y
ENSALADA (4)
YOGUR (7)
POTATOES WITH MEAT
FISH WITH TOMATO AND SALAD.
YOGURT

513 Kcal 72 g HC 37 g Prot 16 g Lip

20

MACARRONES INT A LA ITALIANA (1, 3, 6,
10)
CROQUETAS DE ATÚN
C/ENSALADA (1, 3, 4, 7)
YOGUR (7)
INTEGRAL PASTA WITH TOMATO SAUCE
TUNA CROQUETTES WITH SALAD.
YOGURT

874 Kcal 91 g HC 21 g Prot 24 g Lip

27

comedores
Blanco

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.
Todos los menús van acompañados de pan (1, 6, 10, 11) y agua.

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 Cascar	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



*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

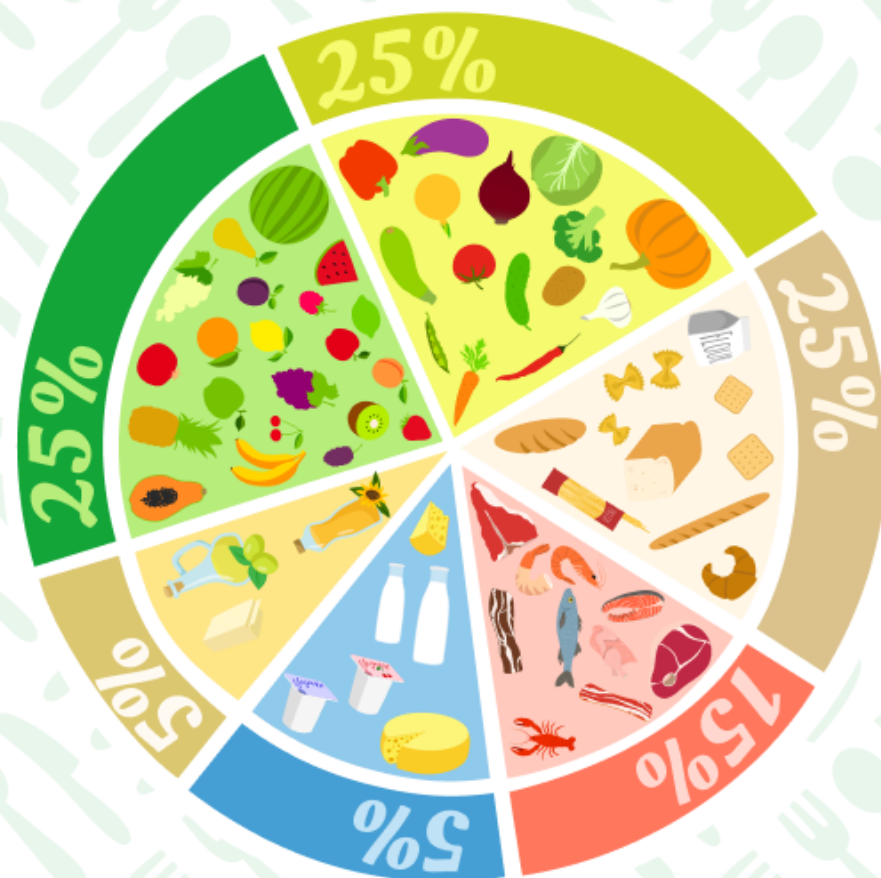
Carne/Huevo

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 alternativos

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

Arplus⁺



MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 03. MARZO

MENÚ SIN GLUTEN: SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G EN REBOZADOS					MENÚ SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 PURÉ DE VERDURAS CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA y LECHE	3 J. BLANCAS C/ VERDURAS SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA y LECHE	5 CODITOS A LA ITALIANA VENTRESCA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR	6 J. PINTAS C/CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	2 PURÉ DE VERDURAS CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA y LECHE	3 LENTEJAS A LA HORTELANA SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA y LECHE	5 CODITOS A LA ITALIANA VENTRESCA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR	6 J. PINTAS C/CHORIZO FTE POLLO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA
9 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA y LECHE	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA FRUTA y LECHE	12 J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	13 PATATAS C/CARNE ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA YOGUR	9 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA y LECHE	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA FRUTA y LECHE	12 J. BLANCAS C/VERDURAS TERNERA EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	13 PATATAS C/CARNE ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA YOGUR
16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA y LECHE	17 GARBANZOS C/VERDURAS TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA FRUTA	18 GUISANTES CON JAMÓN RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA y LECHE	19 J. PINTAS C/VERDURAS BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES A LA ITALIANA CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR	16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA y LECHE	17 GARBANZOS C/VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA C/ENSALADA FRUTA	18 GUISANTES CON JAMÓN RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA y LECHE	19 LENTEJAS C/ARROZ INTEG BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES A LA ITALIANA CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR
23 MENÚ SOSTENIBLE J. BLANCAS ECO HORTELANAS TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 MENÚ GASTRONÓMICO PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA y LECHE	25 ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	26 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA		23 J. BLANCAS ECO HORTELANAS TERNERA EN SALSA C/PATATAS C/ENSALADA FRUTA	24 PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA y LECHE	25 ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	26 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	
				 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS					 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS
MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA. MENÚ SIN PROT. LECHE: SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA					MENÚ SIN CERDO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 PURÉ DE VERDURAS CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA y LECHE SL O SOJA	3 LENTEJAS A LA HORTELANA SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA y LECHE SL O SOJA	5 FIDEUA DE VERDURAS VENTRESCA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR SL O SOJA	6 J. PINTAS C/CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA	2 PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA C/PATATAS FRUTA y LECHE	3 LENTEJAS A LA HORTELANA SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	4 ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA y LECHE	5 FIDEUA DE VERDURAS VENTRESCA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR	6 J. PINTAS C/ VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA
9 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA y LECHE SL O SOJA	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA FRUTA y LECHE SL O SOJA	12 J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	13 PATATAS C/CARNE ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA YOGUR SL O SOJA	9 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA y LECHE	10 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	11 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA FRUTA y LECHE	12 J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	13 PATATAS C/VERDURAS ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA YOGUR
16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA y LECHE SL O SOJA	17 GARBANZOS C/VERDURAS TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA FRUTA	18 GUISANTES CON JAMÓN RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA y LECHE SL O SOJA	19 LENTEJAS C/ARROZ INTEG BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES INT A LA ITALIANA CROQUETAS DE ATÚN O LOMO SALSA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA FTE POLLO PLANCHA C/PATATAS FRUTA y LECHE	17 GARBANZOS C/VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA FRUTA	18 GUISANTES REHOGADOS RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA y LECHE	19 LENTEJAS C/ARROZ INTEG BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES INT A LA ITALIANA CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA YOGUR
23 J. BLANCAS ECO HORTELANAS TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA y LECHE SL O SOJA	25 ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR SL O SOJA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA		23 J. BLANCAS ECO HORTELANAS TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA y LECHE	25 ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	26 SOPA COCIDO DE POLLO COCIDO DE POLLO FRUTA	
30	31			 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS					 COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS

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. To dos los menús van acompañados de pan y agua.

MENÚS PARA ALERGIAS E INTOLERANCIAS 03.MARZO

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PURÉ DE VERDURAS CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA y LECHE	PATATAS C/ VERDURAS SALMÓN EN SALSA C/ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA y LECHE	CODITOS A LA ITALIANA VENTRESCA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR	SOPA MENUDILLOS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA
9 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS RAPE ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA y LECHE	10 SOPA DE AVE ESTOF.POLLO Y TERNERA FRUTA	11 CREMA CALABACÍN ALBONDIGAS DE TERNERA C/PATATA FRUTA y LECHE	12 SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA	13 PATATAS C/CARNE ABADEJO EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA YOGUR
16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA y LECHE	17 ARROZ C/VERDURAS TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA FRUTA	18 PURÉ DE VERDURAS RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA y LECHE	19 SOPA DE AVE BACALAO EN SALSA C/ ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES A LA ITALIANA CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA
23 CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA FRUTA	24 PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	25 ARROZ CON VERDURAS BOQUERONES ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR	26 SOPA DE AVE ESTOF.POLLO Y TERNERA FRUTA	
				 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS

MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGIA SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PURÉ DE VERDURAS CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA y LECHE	LENTEJAS A LA HORTELANA LACON PLANCHA C/ENSALADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE JAMONCITOS ASADOS C/ENSALADA FRUTA y LECHE	FIDEUA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA C/ ENSALADA YOGUR	J. PINTAS C/CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA
9 ARROZ C/POLLO Y VERDURAS LOMO SALSA C/ENSALADA FRUTA y LECHE	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	11 JUDÍAS VERDES SALTEADAS ALBONDIGAS DE POLLO C/PATATA FRUTA y LECHE	12 J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA	13 PATATAS C/CARNE RAGOUT DE POLLO SALSA CON PIMI Y ENSALADA YOGUR
16 CREMA DE PUERROS Y CALABAZA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA y LECHE	17 GARBANZOS C/VERDURAS TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA FRUTA	18 GUISANTES CON JAMÓN RAGOUT DE POLLO C/PATATAS FRUTA y LECHE	19 LENTEJAS C/ARROZ INTEG LACÓN PLANCHA C/ ENSALADA FRUTA	20 MACARRONES INT A LA ITALIANA CROQUETAS DE POLLO C/ENSALADA YOGUR
23 J. BLANCAS ECO HORTELANAS TORTILLA DE BROCOLI C/H. CAMPERO C/ENSALADA	24 PORRUSALDA POLLO A LA VASCA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE	25 ARROZ CON VERDURAS LOMO SALSA C/ENSALADA YOGUR	26 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	
				 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS

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. To dos los menús van acompañados de pan y agua.