

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2024
SEPT

09

09

**CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

CREAM OF VEGETABLES
CHICKEN BREAST
WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

**ARROZ C/TOMATE
CTA. LOMO ADOBADA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

RICE WITH TOMATO
MARINATED PORK LOIN
WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

10

11

**LENTEJAS CASERAS
ABADEJO ROMANA
C/ENSALADA
FRUTA**

HOMEMADE LENTILS
BREADED COD
WITH SALAD
FRUIT

12

13

**CODITOS CON ATÚN
TORTILLA DE QUESO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

PASTA WITH TUNA
CHEESE OMELETTE
WITH SALAD
FRUIT AND MILK

**PATATAS GUIADAS CON POLLO
VENTRESCA MERLUZA SALSA
C/VERDURAS
YOGUR**

STEWED POTATOES WITH CHICKEN
HAKE BELLY IN SAUCE
WITH VEGETABLES
YOGURT



Kcal 788g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

Kcal 664 g HC 91,3 g Prot 42,7 g Lip 23,8

Kcal 819g HC 90,8g Prot 42,9g Lip 23,5

Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

Kcal 764ga HC 69,8g Prot 28,9g Lip 20,5

16

17

18

19

20

**J. VERDES C/SALSA TOMATE
MAZA ASADA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**

GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
ROAST LEG
WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

**LENTEJAS HORTELANA
SALMON EN SALSA
C/VERDURAS
FRUTA**

HORTELANA LENTILS
SALMON IN SAUCE
WITH VEGETABLES
FRUIT

**ENSALADA CAMPERA
CROQUETAS DE POLLO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

COUNTRY SALAD
CHICKEN CROQUETTES
WITH SALAD
FRUIT AND MILK

**J. BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA**

WHITE BEANS WITH CHORIZO
SPANISH OMELETTE
WITH SALAD
FRUIT

**MACARRONES NAPOLITANA
GALLINETA A LA ANDALUZA
C/ENSALADA
YOGUR**

NEAPOLITAN MACARONI
ANDALUSIAN REDFISH
WITH SALAD
YOGURT



Kcal 760 g HC 88,3 g Prot: 36,8 g Lip 8,3

Kcal 603 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6

Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6

Kcal 738 g HC 86,3 g Prot 36,4 g Lip 13,6 5

Kcal 661g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

23

24

25

26

27

**CREMA ZANAHORIA Y PUERRO
JAMONCITOS DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**

CARROT AND LEEK CREAM
CHICKEN DRUMSTICKS
WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

**FIDEUA DE VERDURAS
FTE. MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

VEGETABLE FIDEUÀ
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
WITH SALAD
FRUIT AND MILK

**LENTEJAS HORTELANA
HUEVOS A LA VIGUESA
FRUTA**

HORTELANA LENTILS
VIGO-STYLE EGGS
FRUIT

**BROCOLI C/JAMÓN
BACALAO C/TOMATE
YOGUR**

BROCCOLI WITH HAM
COD WITH TOMATO
YOGURT

**SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA**

COOKED SOUP
MADRID STEW
FRUIT



Kcal 796g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

Kcal 697g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

Kcal 625g HC 79,8g Prot 30,9g Lip 20,5

Kcal 764ga HC 69,8g Prot 28,9g Lip 20,5

Kcal 776 g HC 91,3 g Prot 42,7 g Lip 23,8

30

**PAELLA DE VERDURAS
PESCADILLA A LA ROMANA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**

PAELLA WITH VEGETABLES
ROMAN-STYLE FISH
WITH SALAD
FRUIT AND MILK



**Vuelta al
Cole**

**COCINA
TRADICIONAL**

**SIN
PRECOCINADOS**

Kcal 648 g HC 72,8 g Prot 28,8 g Lip 24,4

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)** y **Patricia Trillo (Nº colegiada MAD00292)**,
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**



*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

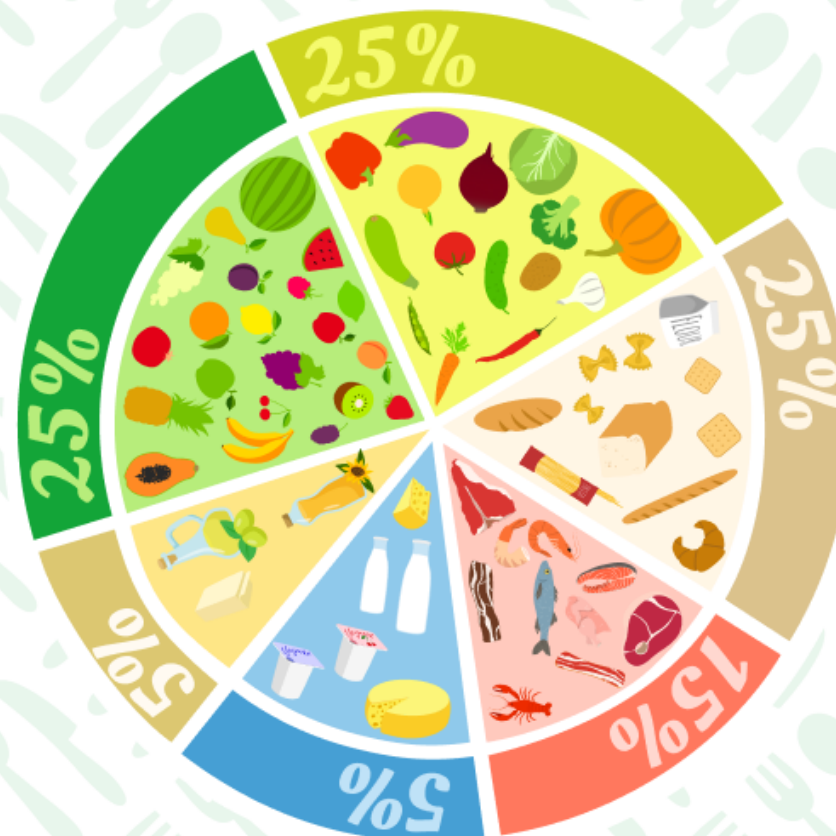
Carne/Huevo

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.