



ENERO 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4

5

6

VACACIONES DE NAVIDAD



10

GUISANTES REHOGADOS
LACON C/PATATAS
FRUTA EN ALMÍBAR
 SAUTEED PEAS
 LACON WITH CHIPS
 FRUIT IN SYRUP

Kcal 809
 g HC
 90,2
 g Prot 46,6
 g Lip 27,2

11

SOPA MARINERA C/FIDEOS
POLLO ASADO C/VERDURA TIPO PISTO
FRUTA Y LECHE
 FISH SOUP
 ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES
 FRUIT AND MILK

Kcal 643
 g HC 76
 g Prot 32
 g Lip 21,2

12

LENTEJAS CASERAS
MERLUZA EN SALSA
C/CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA
 LENTILS STEW
 FISH WITH VEGETABLES
 FRUIT

Kcal 703
 g HC 81,4
 g Prot 44,1
 g Lip 16,6

13

ARROZ C/VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
 VEGETABLE RICE
 POTATOE OMELETTE WITH SALAD
 FRUIT AND MILK

Kcal 659
 g HC 93,6
 g Prot 25,2
 g Lip 18,5

14 MENÚ GASTRONÓMICO

ANDALUCÍA
GUISILLO ANDALUZ
BACALADITOS A LA ANDALUZA
CON ENSALADA
YOGUR

Kcal 643
 g HC 77,8
 g Prot 37,1
 g Lip 18,2

17

BROCOLI REHOGADO
CARRILLADA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE
 SAUTEED BROCCOLI
 MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
 FRUIT AND MILK

Kcal 711
 g HC 69,3
 g Prot 42,6
 g Lip 25,8

18

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

Kcal 758
 g HC 92,4
 g Prot 42,5
 g Lip 20,6

19 MENU SOSTENIBLE

CREMA CALABACÍN ECO
FTE POLLO CAMPERO
EMPANADO C/PATATAS
FRUTA Y LECHE

Kcal 658
 g HC 71,8
 g Prot 35,7
 g Lip 23

20

CODITOS BOLOÑESA
VENTRESCA EN SALSA VERDE
FRUTA Y LECHE
 BOLOGNESE PASTA
 FISH IN GREEN SAUCE
 FRUIT AND MILK

Kcal 736
 g HC 95,6
 g Prot 42,9
 g Lip 19,2

21

J. PINTAS C/ARROZ INTEG
TORTILLA ATÚN C/ENSALADA
YOGUR
 BUTTER BEANS WITH VEGETABLES
 TUNA OMELETTE WITH SALAD
 YOGHURT

Kcal 819
 g HC 87,3
 g Prot 51,4
 g Lip 25,3

24

ESPIRALES INT NAPOLITANA
RAPE C/VERDURAS
FRUTA Y LECHE
 INTEGRAL PASTA WITH TOMATO
 FISH WITH VEGETABLES
 FRUIT AND MILK

Kcal 638
 g HC 81,2
 g Prot 34,9
 g Lip 16,7

25

J. VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA (4uds)
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE
 FRENCH BEANS
 MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS
 FRUIT AND MILK

Kcal 686
 g HC 82
 g Prot 39,1
 g Lip 19,8

26

PATATAS RIOJANA
BACALADITOS REBOZADOS
CON ENSALADA
FRUTA Y LECHE
 POTATOES STEW
 BREADED FISH WITH SALAD
 FRUIT AND MILK

Kcal 718
 g HC 90,6
 g Prot 34,8
 g Lip 18,9

27

MENESTRA VERDURAS
RAGOUT POLLO AL CURRY
C/ARROZ
FRUTA Y LECHE
 STEWED MIXED VEGETABLES
 CHICKEN CURRY WITH RICE
 FRUIT AND MILK

Kcal 697
 g HC 70,4
 g Prot 46,4
 g Lip 23,9

28

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR
 NOODLE SOUP
 MADRID STYLE STEW
 YOGHURT

Kcal 758
 g HC 92,4
 g Prot 42,5
 g Lip 20,6

31

MACARRONES C/ATÚN
TORTILLA DE BRÓCOLI
ENSALADA
FRUTA Y LECHE
 PASTA WITH TUNA
 BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD
 FRUIT AND MILK

Kcal 749
 g HC 107
 g Prot 28,9
 g Lip 20,2

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedoresblanco.es
Todos los menús van acompañados de pan y agua

Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

Se deben distribuir las raciones en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

En caso de padecer alguna alergia alimentaria, nos permite identificar otros alimentos del mismo grupo por los que debe **sustituírse aquel que no se puede ingerir**, siempre procurando que sea en su forma más magra, por ejemplo, un alérgico al huevo puede sustituir los platos a base de huevo por una carne o pescado magro o por un plato de legumbres con cereal.



EJERCICIO FÍSICO DIARIO

Cereales
3-6 raciones/día

Aceite de oliva
2-4 cucharadas/día

Carnes/Pescados/Huevos
2-4/Semana

Legumbres
2-3/semana

Frutos secos crudos
3-7/semana

Lácteos no grasos
2-4/día

HIDRATACIÓN
8 vasos/día

Frutas
2-3 piezas/día

Verduras y hortalizas
2-3/día (1 en crudo)

8 Horas de sueño diario



Comidas grasas,
mantequillas, dulces y bollería.
¡Consumo ocasional!



COMEDORES
Blanco

C/ Centauro, 11
Pol. Ind. Las Cubiertas
28.971 – Griñón – Madrid
Tfno. 91 690 00 33
www.comedoresblanco.es

¡ALIMENTAMOS SU FUTURO!



¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

En función de los grupos que hayan tomado en el almuerzo se confeccionará la cena para no repetir.

COMEDOR		CASA	
1º 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
2º Platos			
Carne		Pescado/ Huevo	
Pescado		Carne/Huevo	
Huevo		Carne/Pescado	
Postres			
Fruta/lácteo		Preferentemente fruta (ocasionalmente un lácteo de recena)	