

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**2024
JUN

06

03

**ENSALADA DE PASTA
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
PASTA SALAD
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

04

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

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

05

**ARROZ C/POLLO Y VERDURAS
MERLUZA EN SALSAS
C/VERDURAS
FRUTA Y LECHE**
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES
HAKE IN SAUCE
FRUIT AND MILK

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

06

**JUDIAS VERDES CON TOMATE
RAGOUT POLLO AJILLO
C/PATATAS
YOGUR**
GREEN BEANS WITH TOMATO
GARLIC CHICKEN
YOGURT

Kcal 788g HC 79,8g Prot 29,9g Lip 21,5



07

**J. BLANCAS C/VERDURAS
RAPE ANDALUZA C/ENSALADA
FRUTA**
WHITE BEANS WITH VEGETABLES
FISH WITH SALAD
FRUIT

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

10

**LENTEJAS CASERAS
HUEVOS C/PISTO Y PATATA
FRUTA**
HOMEMADE LENTILS
EGGS WITH RATATOUILLE AND POTATOES
FRUIT

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

11

**ESPIRALES A LA NAPOLITANA
PALOMETA EN SALSAS C/PIMIENTOS
FRUTA Y LECHE**
NEAPOLITAN PASTA
ANDALUSIAN-STYLE FISH IN SAUCE
FRUIT AND MILK

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

12

**CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO
JAMONCITOS POLLO AL HORNO
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**
CARROT AND LEEK CREAM
BAKED CHICKEN HAMS
FRUIT AND MILK

Kcal 738 g HC 86,3 g Prot 36,4 g Lip 13,65

13

**ARROZ TRES DELICIAS
CROQUETAS DE JAMON CON
ENSALADA
YOGUR**
THREE DELIGHTS RICE
HAM CROQUETTES WITH SALAD
YOGURT

Kcal 625g HC 79,8g Prot 31,9g Lip 19,8



14

**ENSALADA ALEMANA
CHULETA CERDO PLANCHA
C/ENSALADA
FRUTA**
GERMAN SALAD
GRILLED PORK WITH SALAD
FRUIT

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

17

**MENESTRA REHOGADA
CARRILLADA C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**
SAUTÉED STEW
PORK CHEEK WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

18

**ENSALADA DE GARBANZOS
TORTILLA DE ATÚN C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
CHICKPEA SALAD
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal 635g HC 77,8g Prot 31,9g Lip 23,5

19

**MACARRONES C/TOMATE
ABADEJO C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
MACARONI AND TOMATO
FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

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

20

**PURE VERDURAS
HAMBURGUESA CASERA C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**
VEGETABLES CREAM
HOMEMADE HAMBURGER WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

21

MENÚ ESPECIAL

**ARROZ CON TOMATE
NUGGETS CASEROS
C/PATATAS CHIPS
HELADO**
RICE WITH TOMATO
HOMEMADE NUGGETS WITH CHIPS
ICE CREAM

Kcal 625g HC 78,8g Prot 34,1g Lip 21,1



¡Felices Vacaciones!

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

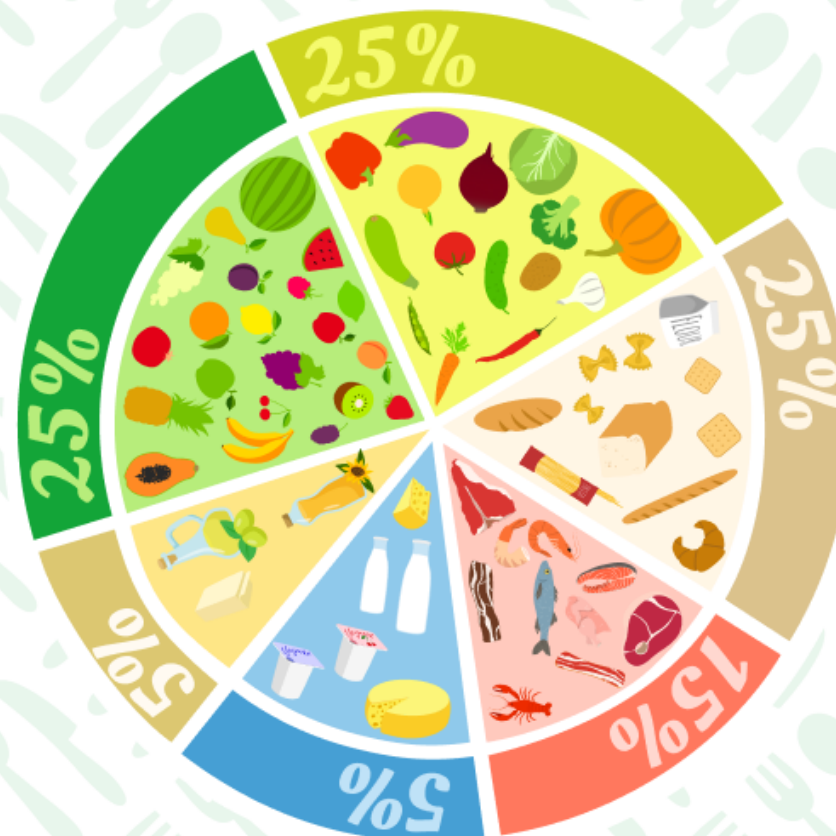
Carne/Huevo

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 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.