



SEPTIEMBRE 2022

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

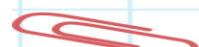
El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedoresblanco.es

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

VUELTA al COLE



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO



7

**CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO
C/PATATAS
FRUTA EN ALMÍBAR**
CREAM OF COURGETTE SOUP
ROAST CHICKEN WITH CHIPS
SIRUP FRUIT

Kcal : 629
g HC : 79
g Prot : 30,9
g Lip : 18,4

8

**ARROZ C/TOMATE
CTA LOMO ADOBADA
C/PATATAS
YOGUR**
TOMATOE RICE
PORK LOIN WITH CHIPS
YOGHURT



Kcal : 693
g HC : 98,5
g Prot : 33
g Lip : 16,7

9

**LENTEJAS C/CHORIZO
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
FRUTA**
LENTILS WITH CHORIZO
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

Kcal : 654
g HC : 72,1
g Prot : 34,8
g Lip : 20,7

12

**J. VERDES REHOGADAS
CARRILLADA EN SALSA
C/PATATAS
FRUTA Y LECHE**
SAUTEED FRENCH BEANS
MEAT IN SAUCE WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

13

**GARBANZOS ESTOFADOS
MERLUZA ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA**
CHICKPEA STEW
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT

Kcal : 669
g HC : 80
g Prot : 44
g Lip : 15,3

14

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

Kcal : 652
g HC : 95,7
g Prot : 25
g Lip : 16,4

15

**PURÉ DE CALABAZA
FTE POLLO EMPANADO
C/PATATAS
FRUTA**
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CHICKEN BREAST FILLET WITH CHIPS
FRUIT

Kcal : 638
g HC : 86,3
g Prot : 36,4
g Lip : 13,6

16

**PAELLA DE VERDURAS
COLA DE BACALAO C/TOMATE
YOGUR**
RICE WITH VEGETABLES
FISH FILLET WITH TOMATOE
YOGHURT



Kcal : 615
g HC : 83
g Prot : 31,3
g Lip : 13,5

19

**PURÉ DE VERDURAS
LOMO PLANCHA
CON PATATAS
FRUTA Y LECHE**
VEGETABLES PUREE
PORK LOIN WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

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

20

**ARROZ C/TOMATE
RAGOUT DE POLLO
CON MENESTRA
FRUTA**
TOMATOE RICE
CHICKEN IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT

Kcal : 649
g HC : 101
g Prot : 24
g Lip : 14,4

21

**ENSALADA CAMPERA
CROQUETAS DE BONITO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
POTATO SALAD
TUNA CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 675
g HC : 73,2
g Prot : 43,6
g Lip : 19,8

22

**VINAGRETA DE J. BLANCAS
FTE RUSO CASERO C/ENSALADA
FRUTA**
WHITE BEANS VINAIGRETTE
HAMBURGER WITH SALAD
FRUIT

Kcal : 696
g HC : 79,2
g Prot : 36,8
g Lip : 23,6

23

**MACARRONES NAPOLITANA
RAPE ANDALUZA
C/ENSALADA
YOGUR**
NAPOLITAN PASTA
FISH WITH SALAD
YOGHURT



Kcal : 656
g HC : 93,8
g Prot : 37,2
g Lip : 12,5

26

**LENTEJAS HORTELANAS
BACALADITOS ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTA**
LENTILS STEW
FISH FILLET WITH SALAD
FRUIT

Kcal : 625
g HC : 80,4
g Prot : 39,9
g Lip : 12,1

27

**CREMA BROCOLI
LACON C/ PATATAS
FRUTA Y LECHE**
BROCCOLI PURE
LACON WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

Kcal : 644
g HC : 71,8
g Prot : 38,2
g Lip : 20,3

28

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

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

29

**CODITOS A LA NAPOLITANA
TORTILLA GAMBAS
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE**
PASTA NAPOLITANA
PRAWNS OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 543
g HC : 71,2
g Prot : 29
g Lip : 13,1

30

**PATATAS C/CALAMAR
POLLO ASADO C/ENSALADA
YOGUR**
POTATOES STEW
CHICKEN WITH SALAD
YOGHURT



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

La **rueda de los alimentos** nos ayuda a lograr una dieta sana y equilibrada. 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

Aceto 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

8 Horas de sueño diario

Cereales
3-6 raciones/día

HIDRATACIÓN
8 vasos/día

Frutas
2-3 piezas/día

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



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



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)	