



# MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>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: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a></i></p> <p><b>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</b></p> <p>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.</p>				
	<p><b>ALTERNATIVA EN DÍAS DE MENÚ</b></p> <p><b>PAN INTEGRAL TODOS LOS</b></p> 	<p><b>1</b></p> <p>PATATAS GUIADAS C/BONITO POLLO C/VERDURAS FRUTA Y LECHE</p> <p>FISH STEW W/ VEGS</p> <p>CHIKEN FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 637 g HC 61,5 g Prot 40,1 g Lip 22,9</p>	<p><b>2</b></p> <p>ESPAGUETIS CON CHORIZO MERLUZA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA YOGUR</p> <p>SPAGHETTI WITH CHORIZO HAKE FILLET WITH SALAD YOGURT</p> <p>Kcal 688 g HC 77,1 g Prot 37 g Lip 23,65</p>	<p><b>3</b></p> <p>JUDÍAS BLANCAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA</p> <p>LENTILS STEW WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 759 g HC 87,1 g Prot 43,6 g Lip 22,3</p>
<p><b>6</b></p> <p>CODITOS C/ TOMATE MERLUZA EN SALSA ENSALADA FRUTA Y LECHE PASTA WITH TUNA GALLEGA STYLE LACON WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 760 g HC 105 g Prot 28,5 g Lip 22,3</p>	<p><b>7</b></p> <p>J. PINTAS CASERAS TORTILLA ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 764 g HC 93,1 g Prot 43,1 g Lip 19,7</p>	<p><b>8</b></p> <p>PAELLA MIXTA RAPE AL HORNO C/VERDURAS FRUTA Y LECHE PAELLA FISH WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 631 g HC 53,3 g Prot 44,3 g Lip 23,9</p>	<p><b>9</b></p> <p>BROCOLI REHOGADO JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS YOGUR</p> <p>SAUTEED BROCCOLI CHICKEN WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>	<p><b>10</b></p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 642 g HC 82,9 g Prot 36,8 g Lip 16,1</p>
<p><b>13</b> <b>MENÚ SOSTENIBLE</b></p> <p>LENTEJAS C/ARROZ INTEGRAL SALMÓN C/ ENSALADA FRUTA LENTILS WITH INTEGRAL RICE SALMON FILET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 682 g HC 95,8 g Prot 29,6 g Lip 18,3</p>	<p><b>14</b></p> <p>PATATAS GUIADAS CARRILLADA SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE STEWED POTATOES MEAT IN SAUCE WITH VEGS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 785 g HC 110 g Prot 31,3 g Lip 21,4</p>	<p><b>15</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS C/ PATATAS FRUTA Y LECHE PUMPKIN CREAM MEATBALLS W/ FRIES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 639 g HC 81,5 g Prot 31,8 g Lip 17,2</p>	<p><b>16</b></p> <p>LASAÑA MERLUZA C/ EN SALADA YOGUR LASAGNA HAKE WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 639 g HC 76,5 g Prot 29,9 g Lip 21,3</p>	<p><b>17</b> <b>MENÚ SOSTENIBLE</b></p> <p>J. BLANCAS ECO C/VERDURAS TORTILLA HUEVOS CAMPEROS C/ENSALADA FRUTA WHITE ECO BEANS W/VEGS OMELETTE W/COUNTRY EGGS FRUIT</p> <p>Kcal : 785 g HC : 110 g Prot : 31,3 g Lip : 21,4</p>
<p><b>20</b></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p><b>21</b></p> <p>J. VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE SAUTÉED FRENCH BEANS PORK LOIN FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 852 g HC 81,6 g Prot 31,9 g Lip 41</p>	<p><b>22</b></p> <p>SOPA DE AVE C/ PICADILLO SALMÓN AL HORNO C/VERDURAS FRUTA Y LECHE POULTRY SOUP BAKED SALMON W/ VEGS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 764 g HC 104 g Prot 44 g Lip 16,9</p>	<p><b>23</b></p> <p>ARROZ C/TOMATE TORTILLA CASERA C/ENSALADA YOGUR</p> <p>RICE WITH TOMATO SAUCE BAKED SALMON WITH VEG. YOGHURT</p> <p>Kcal 764 g HC 93,1 g Prot 43,1 g Lip 19,7</p>	<p><b>24</b></p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 818 g HC 84,2 g Prot 33,7 g Lip 37,4</p>
<p><b>27</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES C/VERDURAS MERLUZA EN SALSA YOGUR</p> <p>INTEGRAL MACARONI W/ VEGS HAKE FILLET YOGHURT</p> <p>Kcal 852 g HC 81,6 g Prot 31,9 g Lip 41</p>	<p><b>28</b></p> <p>PATATAS C/ATÚN TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH TUNA TURKEY OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 776 g HC 106 g Prot 49,7 g Lip 14,5</p>	<p><b>29</b></p> <p>J. BLANCAS CASERAS BOQUERONES REBOZADOS C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW BREADED FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 754 g HC 107 g Prot 28,6 g Lip 21,5</p>	<p><b>30</b></p> <p>PURÉ VERDURAS CHULETA CERDO RIOJANA C/PATATAS FRUTA Y LECHE VEGETABLES PURÉE RIOJA STYLE PORK CHOP W/ FRIES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 798 g HC 94,6 g Prot 50,4 g Lip 20,8</p>	<p><b>31</b></p> <p>NO LECTIVO</p>

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**

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](http://www.comedoresblanco.es)



## ¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

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

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