




# JUNIO 2023

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|---|---|---|
| <p>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></p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</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 C.CERDO SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA</b></p> <p><b>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PAN INTEGRAL TODOS LOS MIÉRCOLES</b></p>   |   |
| <p><b>5</b></p> <p>LENTEJAS CASERAS<br/>SALMÓN C/ VERDURAS<br/>FRUTA<br/>LENTILS STEW<br/>SALMON WITH VEGETABLES<br/>FRUIT</p> <p>Kcal : 649<br/>g HC : 74,4<br/>g Prot : 31,3<br/>g Lip : 23</p>   | <p><b>6</b></p> <p>JUDÍAS VERDES<br/>ALBÓNDIGAS C/VERDURAS<br/>FRUTA Y LECHE<br/>GREEN BEANS<br/>MEATBALLS W/ VEGS<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 721<br/>g HC : 85<br/>g Prot : 34,5<br/>g Lip : 22,9</p>                | <p><b>7</b> <b>MENÚ SOSTENIBLE</b></p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y PUERROS EGO<br/>JAMONCITOS DE POLLO CAMPERO C/<br/>PATATAS<br/>FRUTA Y LECHE<br/>VEGS CREAM<br/>GRILLED CHIKEN W/ POTATOES<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 771<br/>g HC : 91,1<br/>g Prot : 39,3<br/>g Lip : 25,8</p> | <p><b>1</b></p> <p>PATATAS ESTOFADAS<br/>FTE DE POLLO C/VERDURAS<br/>YOGUR<br/>SEAFOOD POTATOES STEW<br/>CHICKEN FILLET WITH VEGETABLES<br/>YOGHURT</p> <p>Kcal : 753<br/>g HC : 117<br/>g Prot : 36,9<br/>g Lip : 13,4</p> | <p><b>2</b></p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS C/ VERDURAS<br/>CHULETA DE CERDO C/ENSALADA<br/>FRUTA<br/>STEWED CHICKPEAS WITH VEGS<br/>PORK CHOP WITH SALAD<br/>FRUIT</p> <p>Kcal : 653<br/>g HC : 78,6<br/>g Prot : 34,6<br/>g Lip : 20,2</p> |
| <p><b>12</b></p> <p>ARROZ TRES DELICIAS<br/>BACALADITOS ANDALUZA C/<br/>ENSALADA<br/>FRUTA Y LECHE<br/>ORIENTAL RICE<br/>WIHT SALAD<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 661<br/>g HC : 71,2<br/>g Prot : 40,5<br/>g Lip : 22</p>   | <p><b>13</b></p> <p>JUDÍAS BLANCAS VINAGRETA<br/>RAGOUT DE POLLO C/ VERDURAS<br/>FRUTA<br/>BUTTER BEANS SALAD<br/>CHICKEN IN SAUCE W/ VEGS<br/>FRUIT</p> <p>Kcal : 786<br/>g HC : 96<br/>g Prot : 41,4<br/>g Lip : 22,4</p> | <p><b>14</b></p> <p>ESPIRALES A LA NAPOLITANA<br/>PISTO C/ HUEVOS COCIDOS<br/>FRUTA Y LECHE<br/>NAPOLITAN PASTA<br/>GRILLED PEPPERS W/ BOILED EGGS<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 754<br/>g HC : 102<br/>g Prot : 27,6<br/>g Lip : 23,5</p>   | <p><b>8</b></p> <p>PAELLA MIXTA<br/>FTE DE MERLUZA<br/>C/ ENSALADA<br/>FRUTA Y LECHE<br/>MIXED PAELLA<br/>HAKE FILLET WITH SALAD<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 714<br/>g HC : 108<br/>g Prot : 25,5<br/>g Lip : 17,5</p> | <p><b>9</b></p> <p>ENSALADA CAMPERA<br/>TORTILLA DE ATÚN C/ ENSALADA<br/>YOGUR<br/>POTATO SALAD<br/>TUNA OMELETTE W/ SALAD<br/>YOGHURT</p> <p>Kcal : 786<br/>g HC : 96<br/>g Prot : 41,4<br/>g Lip : 22,4</p>                           |
| <p><b>19</b></p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br/>TORTILLA DE BONITO C/ENSALADA<br/>FRUTA Y LECHE<br/>SAUTÉED FRENCH BEANS<br/>TUNA OMELETTE WITH CHPS<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 776<br/>g HC : 106<br/>g Prot : 49,7<br/>g Lip : 14,5</p>   | <p><b>20</b></p> <p>JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS<br/>MAGRO CON TOMATE<br/>FRUTA<br/>BUTTER BEANS STEW<br/>LEAN WITH TOMATO SAUCE<br/>FRUIT</p> <p>Kcal : 740<br/>g HC : 90,4<br/>g Prot : 41,5<br/>g Lip : 19,6</p>              | <p><b>21</b></p> <p>ENSALADA DE ARROZ<br/>SALMÓN AL HORNO<br/>C/ENSALADA<br/>FRUTA Y LECHE<br/>WHOLE WHEAT RICE SALAD<br/>SALMON W/ SALAD<br/>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 736<br/>g HC : 93,1<br/>g Prot : 29,2<br/>g Lip : 25,6</p>   | <p><b>15</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN<br/>LACÓN AL HORNO CON PATATAS<br/>YOGUR<br/>ZUCCHINI CREAM<br/>BAKED LACON WITH CHIPS<br/>YOGHURT</p> <p>Kcal : 649<br/>g HC : 74,4<br/>g Prot : 31,3<br/>g Lip : 23</p>            | <p><b>16</b></p> <p>CONSUMÉ TEMPLADO<br/>GARBANZOS REHOGADOS<br/>C/VERDURAS<br/>FRUTA<br/>MILD SOUP<br/>SAUTEED CHICKPEAS W/VEGS<br/>FRUIT</p> <p>Kcal : 786<br/>g HC : 96<br/>g Prot : 41,4<br/>g Lip : 22,4</p>                       |
| <p><b>22</b> <b>MENÚ ESPECIAL</b></p> <p>MACARRONES BOLOÑESA<br/>NUGGETS CASEROS C/PATATAS C/<br/>HELADO<br/>BOLOGNESE PASTA<br/>NUGGETS W/CHIPS</p> <p>Kcal : 852<br/>g HC : 81,6<br/>g Prot : 31,9<br/>g Lip : 41</p>   |   |   |   |   |



## ¡FELICES VACACIONES!



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.



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**  
**¡ALIMENTAMOS SU FUTURO!**



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/<br>Hortalizas               | Guarnic: Patatas/<br>Arroz/ Maíz            | Pasta-Arroz (mejor<br>sopa) Patatas                         | Guarnic: Verdura/<br>Hortaliza/<br>Ensalada |
| Pasta-Arroz,<br>Patatas,<br>Legumbres | Guarnic: Verdura/<br>Hortaliza/<br>Ensalada | Verduras/<br>Hortalizas/<br>Ensaladas                       | Guarnic: Patatas/<br>Arroz/ Maíz            |
| <b>2º Platos</b>                      |   |   |   |
| Carne                                 |   | Pescado/ Huevo  |   |
| Pescado                               |   | Carne/Huevo   |   |
| Huevo                                 |   | Carne/Pescado   |   |
| <b>Postres</b>                        |   |   |   |
| Fruta/lácteo                          |   | Preferentemente fruta<br>(ocasionalmente un lácteo de vaca) |   |