



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p> <p>ARROZ C/ TOMATE BACALAO C/ENSALADA YOGUR</p> <p>RICE W/ CHICKEN AND VEGS COD WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 779 g HC 113 g Prot 39,9 g Lip 16,6</p>	<p>7</p> <p>PATATAS MARINERAS FILETE RUSO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>POTATOES STEW HAMBURGER WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 625 g HC 79,8 g Prot 30,9 g Lip 20,5</p>	<p>8</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>9</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>10</p> <p>J.BLANCAS C/VERDURAS FTE MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA</p> <p>BUTTER BEANS STEW WITH CHORIZO HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 794 g HC 89,6 g Prot 27,4 g Lip 32,9</p>
<p>13</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA EN SALSA C/ VERDURAS FRUTA</p> <p>GREEN BEANS WITH HAM MEAT IN SAUCE WITH FRIES FRUIT</p> <p>Kcal 672 g HC 78,9 g Prot 39,8 g Lip 18,9</p>	<p>14</p> <p>PATATAS RIOJANA MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE</p> <p>POTATOES STEW WITH CHORIZO HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGET. FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 798 g HC 94,6 g Prot 50,4 g Lip 20,8</p>	<p>15</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA</p> <p>NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 764 g HC 104 g Prot 44 g Lip 16,9</p>	<p>16</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>17</p> <p>MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>CREMA CALABACIN ECOLÓGICA FTE POLLO CAMPERO EN SALSA C/PATATAS YOGUR</p> <p>Kcal 600 g HC 68,5 g Prot 29,5 g Lip 19,7</p>
<p>20</p> <p>MACARRONES INT. NAPOLITANA MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA Y LECHE</p> <p>INTEGRAL PASTA WITH TUNA HAKEN FILLET IN SAUCE W/ VEGS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 696 g HC 93,3 g Prot 29,1 g Lip 20,8</p>	<p>21</p> <p>PURÉ VERDURAS ALBÓNDIGAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>VEGETABLES PURÉE MEATBALLS WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 650 g HC 63,8 g Prot 39,8 g Lip 23,4</p>	<p>22</p> <p>J. BLANCAS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA</p> <p>BUTTER BEANS STEW AND VEG. SPANISH OMELETTE FRUIT</p> <p>Kcal 681 g HC 89,3 g Prot 37,8 g Lip 16,6</p>	<p>23</p> <p>ARROZ C/ POLLO Y VEDURAS BACALAO C/ENSALADA YOGUR</p> <p>RICE W/ CHICKEN AND VEGS COD WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 779 g HC 113 g Prot 39,9 g Lip 16,6</p>	<p>24</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA</p> <p>NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>
<p>27</p> <p>CODITOS C/TOMATE Y ATÚN ANCHOAS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>PASTA AND TOMATO SAUCE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 762 g HC 103 g Prot 35,5 g Lip 20,7</p>	<p>28</p> <p>SOPA DE PESCADO JAMONCITOS ASADOS C/PATATAS FRUTA Y LECHE</p> <p>FISH SOUP BAKED CHICKEN W/ FRIES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 755 g HC 98,2 g Prot 39 g Lip 21,9</p>	<p>29</p> <p>MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>LENTEJAS ECO C/VERDURAS HUEVOS CAMPEROS C/ PISTO FRUIT</p> <p>ECO LENTILS STEW COUNTRY EGGS WITH VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal 639 g HC 80,5 g Prot 37,7 g Lip 13,6</p>	<p>30</p> <p>FIDEUÁ LACON C/ENSALADA NATILLAS</p> <p>SAUTEED VEGETABLES CHICKEN WITH CHIPS PUDDING</p> <p>Kcal 630 g HC 77,7 g Prot 36,4 g Lip 16,8</p>	<p>PAN INTEGRAL TODOS LOS MIÉRCOLES</p> <p>SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA</p> <p>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCIDADO</p> <p>ALTERNATIVA EN DÍAS DE MENÚ C/CERDO</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!



¡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)	