

2026
ENEcomedores
Blanco

01

LUNES

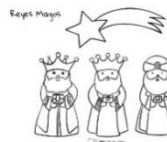
05

COCINA
TRADICIONALSIN
PRECOCINADOS

MARTES

06

FESTIVO



MIÉRCOLES

07

NO LECTIVO

JUEVES

08

ARROZ CON TOMATE
LOMO EN SALSA C/VERDURAS
FRUTA EN ALMÍBARTOMATO RICE
LOIN FILLET WITH VEGETABLES
SYRUP FRUIT

VIERNES

09

LENTEJAS CASERAS
MERLUZA A LA ROMANA
C/ENSALADAFRUTA
LENTILS STEW
HAKE WITH SALAT
FRUIT

700 Kcal 81 g HC 40 g Prot 23g Lip

707 Kcal 84 g HC 41 g Prot 25 g Lip

12

BROCOLI REHOGADO
ALBONDIGAS POLLO C/PATATAS
FRUTA Y LECHESAUTÉED BROCCOLI
CHICKEN MEATBALLS WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

689 Kcal 79 gHC 33 g Prot 23 gLip

13

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
C/ ENSALADAFRUTA
BUTTER BEANS WITH VEGETABLES
ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD
FRUIT

692 Kcal 90 g HC 31 g Prot 24 g Lip

14

ARROZ MILANESA
TORTILLA DE ATÚN
C/ENSALADAFRUTA Y LECHE
MILANESE RICE
TUNA OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

722 Kcal 88 g HC 39 g Prot 26 g Lip

15

MACARRONES INT NAPOLITANA
LIMANDA EN SALSA C/VERDURAS
YOGURWHOLE WHEAT MACARONI WITH TOMATO
FISH IN SAUCE
WITH VEGETABLES
YOGHURT

701 Kcal 92 g HC 39 gProt 25g Lip

16

MENÚ GASTRONOMICO
COMUNIDAD DE MADRID
SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA

718 Kcal 75g HC 34 g Prot 23g Lip

19

LENTEJAS C/ARROZ INT
VENTRESCA DE MERLUZA
SALSA C/VERDURAS
FRUTALENTILS WITH BROWN RICE
HAKE FILLET WITH VEGETABLES
FRUIT

693 Kcal 83 g HC 27 g Prot 23 g Lip

20

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO
CARRILLADA C/PATATAS
FRUTA Y LECHECREAM OF COURGETTE AND CARROT SOUP
MEAT IN SAUCE WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

699 Kcal 83 g HC 29 g Prot 23 Lip

21

PATATAS MARINERA
FTE DE POLLO EN SALSA
C/CHAMPIÑONFRUTA Y LECHE
POTATOES IN MARINARA STYLE
CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH MUSHROOMS
FRUIT AND MILK

696 Kcal 75 g Hc 39 g Prot 22 g Lip

22

JUDÍAS PINTAS C/VERDURAS
ABADEJO ANDALUZA
C/ENSALADA
FRUTAPINTO BEANS WITH VEGETABLES
ANDALUSIAN STILE FISH WITH SALAD
FRUIT

685 Kcal 91 g HC 37 g Prot 24 g Lip

23

CODITOS A LA BOLOÑESA
TORTILLA ESPAÑOLA
C/ENSALADA
YOGURPASTA BOLOGNESE
SPANISH OMELETTE WITH SALAT
YOGHURT

683 Kcal 93 g HC 32 g Prot 25 g Lip

26

ARROZ C/VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHEVEGETABLAS RICE
HAM CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT AND MILK

662 Kcal 86 g HC 31 g Prot 22 g Lip

27

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTACOOKED SOUP
MADRID STEW
FRUIT

718 Kcal 75g HC 34 g Prot 23g Lip

MENÚ SOSTENIBLE

28

CREMA DE VERDURAS ECO
POLLO ASADO CAMPEROS
C/ PATATAS
FRUTA Y LECHECREAM OF VEGETABLES SOUP
BAKED CHICKEN WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

699 Kcal 83 g HC 29 g Prot 23 g Lip

29

ESPIRALES C/TOMATE
TORTILLA DE CALABACIN
C/ENSALADA
YOGURPASTA WITH TOMATO SAUCE
ZUCCHINI OMELETTE
WITH SALAT
YOGHURT

683 Kcal 93 g HC 32 g Prot 24 g Lip

30

J. BLANCAS C/CHORIZO
RAPE EN SALSA
C/ VERDURAS
FRUTAWHITE BEANS WITH CHORIZO
FISH IN SAUCE WITH VEGETABLES
FRUIT

685 Kcal 87 g HC 37 g Prot 25 g Lip

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.esEste menú ha sido revisado por **Cristina Collado (Nº colegiada MAD00218)** **Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)**

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

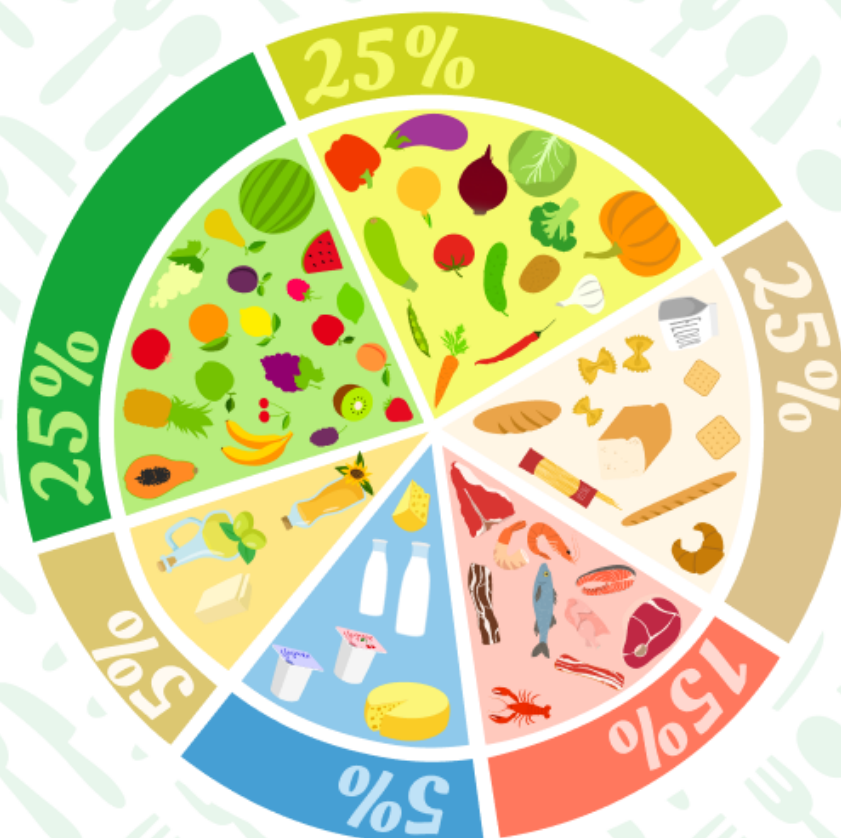
Carne/Huevo

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 alternativos

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.

Calle Centauro, 11 Pol. Ind. Las Cubiertas
28971 GRIÑÓN

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es

