

2026
FEB



02

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

J. VERDES REHOGADAS (12)
LACON A LA GALLEGA
C/ PATATAS (12)
FRUTA Y LECHE (7)
SCRAMBLED GREEN BEANS
SHOULDER OF PORK WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

567 Kcal 59 g HC 31 g Prot 20 g Lip

09

PATATAS CARNICERAS (12)
ABADEJO C/TOMATE Y
ENSALADA (4)
FRUTA Y LECHE (7)
POTATOES WITH MEAT
FISH WITH TOMATO AND SALAD
FRUIT AND MILK

513 Kcal 67 g HC 35 g Prot 9 g Lip

16

CREMA CALABACIN (12)
CTA LOMO ADOBADA EN SALSA
C/PATATAS (12)
FRUTA Y LECHE (7)
ZUCCHINI CREAM SOUP
PORK LOIN WITH SAUCE AND POTATOES
FRUIT AND MILK

604 Kcal 68 g HC 43 g Prot 16 g Lip

23

MENÚ GASTRONÓMICO
MURCIA
ARROZ MURCIANO
BOQUERONES FRITOS
C/ENSALADA (1, 4)
FRUTA Y LECHE (7)

730 Kcal 92 g HC 33 g Prot 24 g Lip

03

MACARRONES INTEGRALES
C/TOMATE (1, 3, 6, 10)
LIMANDA A LA ROMANA
C/ENSALADA (1, 2, 4, 14)
FRUTA Y LECHE (7)
INTEGRAL PASTA WITH TOMATO SAUCE
FRIED FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

698 Kcal 84 g HC 30 g Prot 24 g Lip

10

SOPA DE COCIDO (1, 3)
COCIDO COMPLETO
FRUTA
COOKED SOUP
MADRID STEW
FRUIT

520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip

17

PAELLA MIXTA (2, 4, 12, 14)
TORTILLA DE BRÓCOLI
C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA Y LECHE (7)
MIXED PAELLA
BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

695 Kcal 96 g HC 26 g Prot 21 g Lip

24

SOPA DE COCIDO (1, 3)
COCIDO COMPLETO
FRUTA
COOKED SOUP
MADRID STEW
FRUIT

625 Kcal 98 g HC 22 g Prot 13 g Lip

04

MENÚ SOSTENIBLE
LENTEJAS ECO C/VERDURAS (1, 12)
TORTILLA DE PATATA C/HUEVO
CAMPERO C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA

620 Kcal 74 g HC 28 g Prot 20 g Lip

11

PANACHÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO C/PATATAS (12)
FRUTA Y LECHE (7)
MIXED VEGETABLES
ROAST CHICKEN WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

751 Kcal 65 g HC 50 g Prot 30 g Lip

18

LENTEJAS HORTELANAS (1, 12)
CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA (1,3, 4,7)
FRUTA
STEWED LENTILS
TUNA CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT

898 Kcal 82 g HC 26 g Prot 48 g Lip

25

BRÓCOLI REHOGADO (12)
RAGOUT POLLO C/PATATAS (12)
FRUTA Y LECHE (7)
SAUTÉED BROCCOLI
CHICKEN STEW WITH POTATOES
FRUIT AND MILK

531 Kcal 56 g HC 33 g Prot 17 g Lip

05

ARROZ C/TOMATE
CABALLA EN SALSA
C/ENSALADA (4)
FRUTA Y LECHE (7)
RICE WITH TOMATO SAUCE
FISH IN SAUCE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

772 Kcal 91 g HC 34 g Prot 29 g Lip

12

J. BLANCAS ESTOFADAS (12)
TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA
STEWED WHITE BEANS
SPANISH OMELETTE
WITH SALAD FRUIT

758 Kcal 73 g HC 38 g Prot 30 g Lip

19

ESPIRALES C/BACON (1, 3)
FTE MERLUZA EN SALSA
MURCIANA
C/ENSALADA (4)
YOGUR (7)
PASTA WITH BACON
HAKE IN SAUCE WITH SALAD
YOGURT

593 Kcal 71 g HC 29 g Prot 20 g Lip

26

J. BLANCAS HORTELANAS (12)
TORTILLA DE PAVO
C/ENSALADA (3, 6, 12)
FRUTA
STEWED WHITE BEANS
TURKEY OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

587 Kcal 70 g HC 27 g Prot 17 g Lip

06

CREMA CALABAZA (12)
ALBÓNDIGAS DE POLLO C/PATATAS (6, 12)
YOGUR (7)
PUMPKIN CREAM CHICKEN
MEATBALLS WITH SAUCE AND POTATOES
YOGURT

546 Kcal 69 g HC 27 g Prot 16 g Lip

13

ARROZ C/TOMATE
RAPE A LA ANDALUZA
C/ENSALADA (1, 4)
YOGUR (7)
RICE WITH TOMATO SAUCE
FRIED FISH WITH SALAD
YOGURT

728 Kcal 88 g HC 26 g Prot 29 g Lip

20

J. PINTAS C/ ARROZ INTEGRAL
POLLO SALSA C/CHAMPIÑÓN
FRUTA
BUTTER BEANS STEW WITH INTEGRAL RICE
CHICKEN WITH MUSHROOM SAUCE
FRUIT

558 Kcal 64 g HC 40 g Prot 12 g Lip

27

PATATAS RIOJANA (12)
PESCADILLA EN SALSA
C/ENSALADA (4)
YOGUR (7)
RIOJA-STYLE POTATOES
FISH IN SAUCE WICHT SALAD
YOGURT

462 Kcal 56 g HC 31 g Prot 11 g Lip

PAN INTEGRAL UNA
VEZ A LA SEMANA



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.es
Este menú ha sido revisado por **Cristina Collado (Nº colegiada MAD00218)** **Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)** Diplomadas/Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
Todos los menús van acompañados de pan (1, 6, 10, 11) y agua.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Fr. Cascara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos



*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

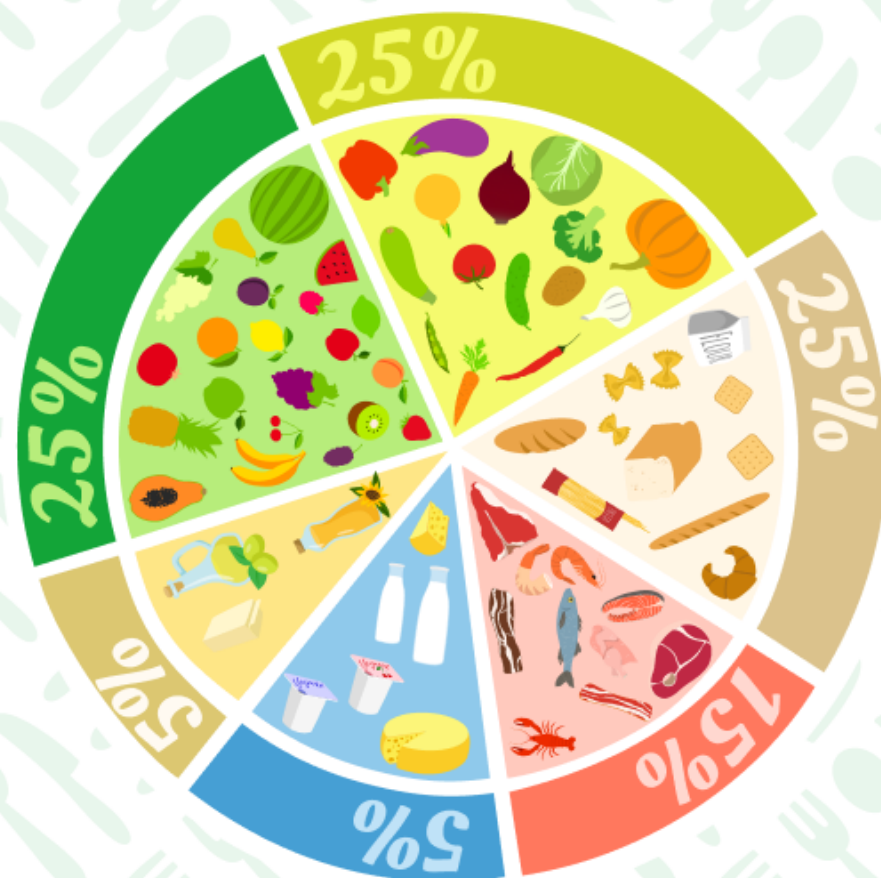
Carne/Huevo

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

Arplus⁺

