

2024  
JUL

07

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

01

02

03

04

05

PATATAS GUIADAS  
FTE POLLO SALSA  
C/CHAMPIÑÓN  
FRUTA

CREMA DE CALABAZA  
TERNERA EN SALSA  
C/PATATAS  
FRUTA

PAELLA DE VERDURAS  
MERLUZA ANDALUZA  
C/MENESTRA  
FRUTA

GARBANZOS C/CHORIZO  
TORTILLA PATATA  
C/VERDURA  
FRUTA

MACARRONES C/TOMATE  
CARRILLADA  
C/PATATAS  
YOGUR



Kcal 648 g HC 72,8 g Prot 28,8 g Lip 24,4

Kcal 546g HC 67,4 g Prot 23,2 g Lip 18,5

Kcal 648 g HC 101 g Prot 28.8 g Lip 24.4

Kcal 732 g HC 76,4 g Prot 40,3 g Lip 28,7

Kcal 735 g HC 49,9 g Prot 34,4 g Lip 43,7

08

09

10

11

12

LENTEJAS C/VERDURAS  
ABADEJO C/TOMATE  
FRUTA

J. VERDES REHOGADAS  
LACON GALLEGA  
C/PATATAS  
FRUTA

ESPIRALES C/PICADILLO  
TORTILLA ESPAÑOLA  
C/VERDURA TIPO PISTO  
FRUTA

ARROZ C/TOMATE  
VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA  
C/MENESTRA  
FRUTA

J. BLANCAS HORTELANAS  
POLLO CON VERDURAS  
YOGUR



Kcal 768 g HC 97,9 g Prot 38 g Lip 22,3

Kcal 588 g HC 80,6 g Prot 26,7 g Lip 14,8

Kcal 672 g HC 102 g Prot 32,1 g Lip 13,1

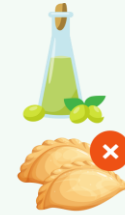
Kcal 602 g HC 83,8 g Prot 37,5 g Lip 9

Kcal 741 g HC 78,8 g Prot 44,2 g Lip 22,7

15

ESPIRALES C/TOMATE  
CINTA DE SAJONIA PLANCHA  
C/PATATAS  
YOGUR

Kcal 769 g HC 83,1 g Prot 30 g Lip 33,2



COCINAMOS  
CON ACEITE  
DE OLIVA



SIN  
PRECOCINADOS

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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

Este menú ha sido revisado por **Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)** y **Patricia Trillo (Nº colegiada MAD00292)**,  
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.



*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 alternativas

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.