

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**2024
JUL

07

PURE DE VERDURAS
RAGOUT POLLO AL AJILLO
C/PATATAS
FRUTA

16

ARROZ MURCIANO
MERLUZA ANDALUZA
C/VERDURAS
FRUTA

17

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA PATATA
C/VERDURA TIPO PISTO
FRUTA

18

PATATAS ESTOFADAS
TERNERA SALSA
C/MENESTRA
YOGUR

19



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

Kcal 679 g HC 102 g Prot 36,9 g Lip 11,7

Kcal 675 g HC 61 g Prot 26,6 g Lip 34,3

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

22

J. VERDES REHOGADAS
FTE POLLO EMPANADO
C/PATATAS
FRUTA

23

MACARRONES A LA NAPOLITANA
SALMON EN SALSA
C/VERDURAS
FRUTA

24

LENTEJAS CASERAS
TORTILLA ESPAÑOLA
C/VERDURAS
FRUTA

FESTIVO

25

ARROZ C/TOMATE
HAMBURGUESA
C/PATATAS
YOGUR

26



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 672 g HC 102 g Prot 32,1 g Lip 28,7

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

29

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA PATATA
C/VERDURAS
FRUTA

30

MENESTRA REHOGADA
CINTA LOMO PLANCHA
CON PATATAS
FRUTA

31

ARROZ C/VERDURAS
ABADEJO ANDALUZA
C/VERDURAS
FRUTA



**COCINAMOS
CON ACEITE
DE OLIVA**



**SIN
PRECOCINADOS**

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

Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6

Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6

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 **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

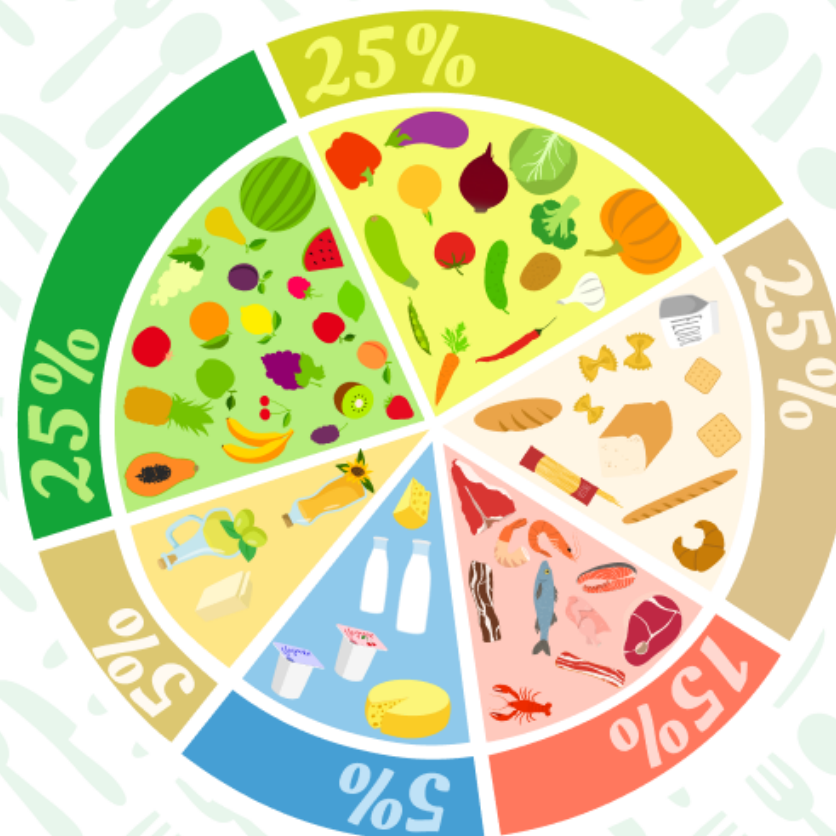
Carne/Huevo

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 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.