

2024
JUN

06

LUNES

24

CREMA DE CALABACIN
TERNERA EN SALSA
C/PATATAS
FRUTA

Kcal 624 g HC 71,4 g Prot 31,8 g Lip 21

MARTES

25

ARROZ C/VERDURAS
FTE POLLO PLANCHA
C/CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA

Kcal 654 g HC 72,1 g Prot: 34,8 g Lip 20,7

MIÉRCOLES

26

PATATAS GUIADAS
MERLUZA ANDALUZA
C/VERDURAS
FRUTA

Kcal 648 g HC 101 g Prot 28,8 g Lip 24,4

JUEVES

27

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA PATATA
C/PISTO
FRUTA

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

VIERNES

28

CODITOS NAPOLITANA
SALMÓN EN SALSA C/VERDURAS
YOGUR

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



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

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

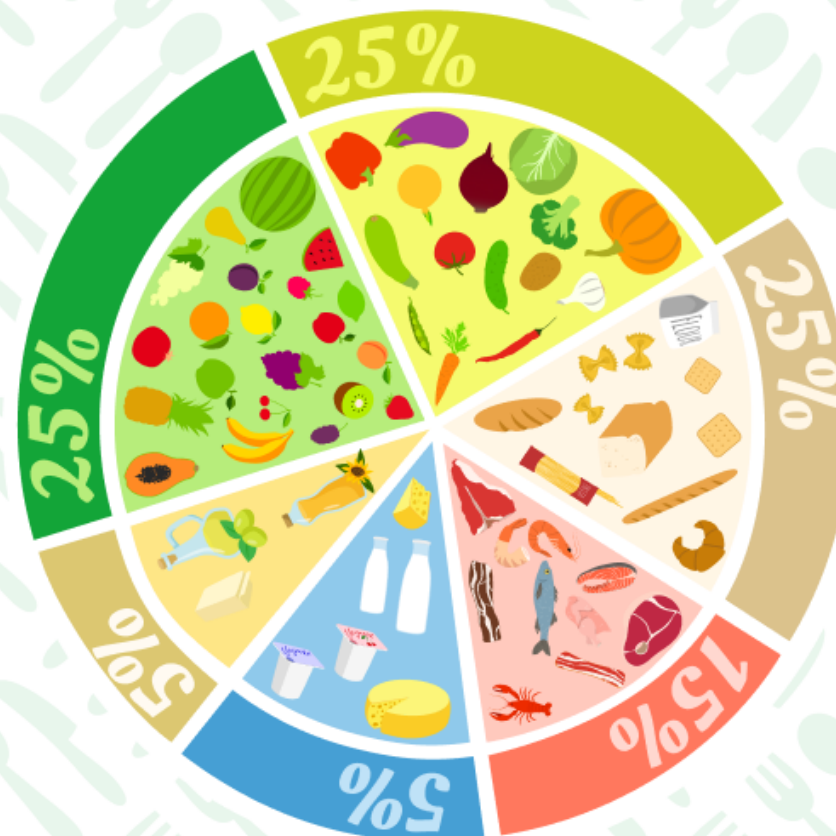
Carne/Huevo

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.