

2024  
JUL

07

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**


**JUEVES**

**VIERNES**

16  
 PURE DE VERDURAS  
 RAGOUT POLLO AL AJILLO  
 C/PATATAS  
 FRUTA

17  
 ARROZ MURCIANO  
 MERLUZA ANDALUZA  
 C/VERDURAS  
 FRUTA

18  
 ENSALADA DE GARBANZOS  
 TORTILLA PATATA  
 C/VERDURA TIPO PISTO  
 FRUTA

19  
 PATATAS ESTOFADAS  
 TERNERA SALSA  
 C/MENESTRA  
 YOGUR 

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  
**FESTIVO**  
 CREMA CALABACIN  
 LACON C/PATATAS  
 FRUTA

25  
 ARROZ C/TOMATE  
 HAMBURGUESA  
 C/PATATAS  
 YOGUR 

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 639 g HC 84,2 g Prot 30,7 g Lip 16

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  
 ABADAJE 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](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.