

LUNES

MARTES

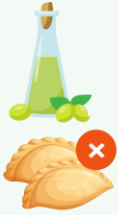
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2024
AGO

08



COCINAMOS
CON ACEITE
DE OLIVA

SIN
PRECOINADOS

01

PATATAS GUIADAS
FTE POLLO SALSA
C/CHAMPIÑON
FRUTA

CREMA DE CALABAZA
TERNERA EN SALSA
C/PATATAS
YOGUR

02



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

05

J. VERDES REHOGADAS
LACON GALLEGA
C/PATATAS
FRUTA

06

LENTEJAS ESTOFADAS
ABADEJO C/PISTO
FRUTA

07

ESPIRALES C/TOMATE
TORTILLA ESPAÑOLA
C/MENESTRA
FRUTA

08

PAELLA DE VERDURAS
VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA
C/VERDURAS
FRUTA

09

J. BLANCAS HORTELANAS
POLLO CON VERDURAS
YOGUR



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

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

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

12

CODITOS C/ATUN
CINTA DE SAJONIA PLANCHA
C/PATATAS
FRUTA

13

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA PATATA
C/VERDURA TIPO PISTO
FRUTA

14

ARROZ MURCIANO
MERLUZA ANDALUZA
C/VERDURAS
FRUTA

15

FESTIVO

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

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

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

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

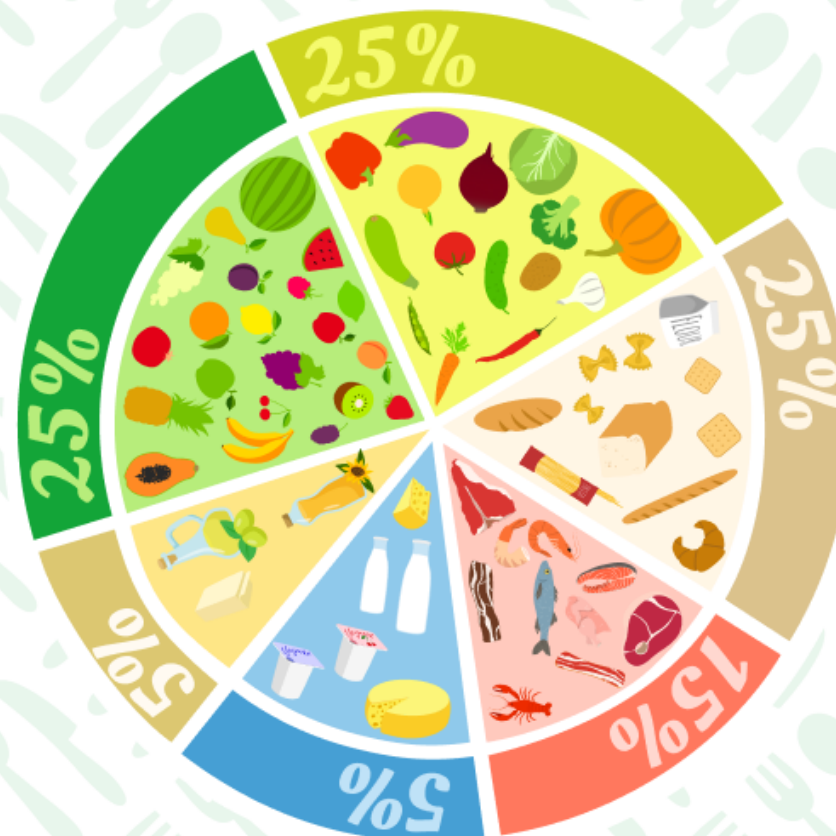
Carne/Huevo

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.