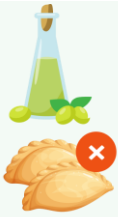


2024
AGO

08

LUNES



COCINAMOS
CON ACEITE
DE OLIVA


SIN
PRECOCINADOS

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					<p>16</p> <p>PATATAS ESTOFADAS TERNERA SALSA C/MENESTRA YOGUR</p>  <p>Kcal 648 g HC 72,8 g Prot 28,8 g Lip 24</p>
<p>19</p> <p>PURE DE VERDURAS RAGOUT POLLO AL AJILLO C/PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal 602 g HC 83,8 g Prot 37,5 g Lip 9</p>	<p>20</p> <p>MACARRONES A LA NAPOLITANA SALMON EN SALSA C/VERDURAS FRUTA</p> <p>Kcal 672 g HC 102 g Prot 32,1 g Lip 13,1</p>	<p>21</p> <p>J. BLANCAS C/CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA C/PISTO FRUTA</p> <p>Kcal 672 g HC 102 g Prot 32,1 g Lip 28,7</p>	<p>22</p> <p>J. VERDES REHOGADAS VENTRESCA ANDALUZA C/PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal 588 g HC 80,6 g Prot 26,7 g Lip 14,8</p>	<p>23</p> <p>ARROZ C/TOMATE HAMBURGUESA C/PATATAS YOGUR</p>  <p>Kcal 648 g HC 72,8 g Prot 28,8 g Lip 24,4</p>	
<p>26</p> <p>LENTEJAS HORTELANAS MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA</p> <p>Kcal 648 g HC 101 g Prot 28,8 g Lip 24,4</p>	<p>27</p> <p>MENESTRA REHOGADA CINTA LOMO PLANCHA CON PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6</p>	<p>28</p> <p>ARROZ C/VERDURAS ABADEJO ANDALUZA C/VERDURAS FRUTA</p> <p>Kcal 730 g HC 76,1 g Prot 33,8 g Lip 15,6</p>	<p>29</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA PATATA C/VERDURA TIPO PISTO FRUTA</p> <p>Kcal 588 g HC 80,6 g Prot 26,7 g Lip 14,8</p>	<p>30</p> <p>MACARRONES C/TOMATE NUGGETS CASEROS C/PATATAS YOGUR</p>  <p>Kcal 735 g HC 49,9 g Prot 34,4 g Lip 43,7</p>	

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.