

2025  
SEPT



09

LUNES

01

LENTEJAS ESTOFADAS  
MERLUZA SALSA  
C/VERDURAS  
FRUTA

692 Kcal 74 g HC 38 g Prot 21 g Lip

MARTES

02

CREMA DE CALABAZA  
LACON A LA GALLEGA  
C/PATATAS  
FRUTA

697 Kcal 82 g HC 38 g Prot 24 g Lip

MIÉRCOLES

03

ESPIRALES NAPOLITANA  
TORTILLA PATATA  
C/GUISANTES  
FRUTA

703 Kcal 89 g HC 40 g Prot 24 g Lip

JUEVES

04

ARROZ C/VERDURAS  
ABADEJO EMPANADO C/PATATAS  
FRUTA

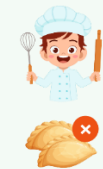
704 Kcal 92 g HC 32 g Prot 22 g Lip

VIERNES

05

PATATAS GUIADAS  
ALBONDIGAS POLLO A LA  
JARDINERA  
YOGUR

695 Kcal 78 g HC 34 g Prot 22 g Lip



COCINA  
TRADICIONAL



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](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)  
Este menú ha sido revisado por **Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)** 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

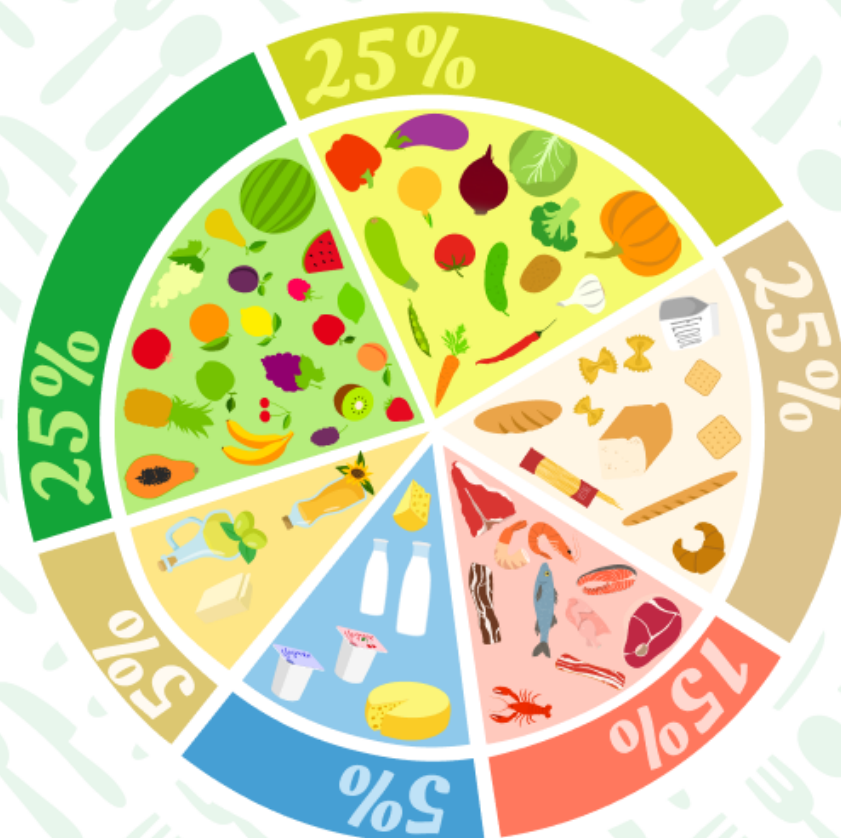
Carne/Huevo

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.

Calle Centauro, 11 Pol. Ind. Las Cubiertas  
28971 GRIÑÓN

Telf. 916900033  
[www.comedoresblanco.es](http://www.comedoresblanco.es)

Applus<sup>+</sup>

