



FEBRERO 2022

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>1</p> <p>LENTEJAS C/ARROZ INTEGRAL SOLOMILLO EN SALSA C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW WITH INT. RICE PORK LOIN WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 783 g HC 86,1 g Prot 40,9 g Lip 28,8</p>	<p>2</p> <p>PATATAS C/CARNE BACALAO C/PISTO FRUTA Y LECHE POTATO STEW BAKED FISH WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 819 g HC 87,3 g Prot 51,4 g Lip 25,3</p>	<p>3</p> <p>PURE DE VERDURAS POLLO ASADO CON PATATAS YOGUR VEGETABLES PURÉE CHICKEN WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal 630 g HC 83,8 g Prot 31,6 g Lip 16,2</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>
<p>7</p> <p>SOPA DE PICADILLO TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE PICADILLO SOUP POTATOES OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 633 g HC 69,3 g Prot 40,3 g Lip 19,8</p>	<p>8</p> <p>ARROZ C/TOMATE MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE TOMATO RICE BREADED FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 788 g HC 102 g Prot 36,4 g Lip 24,3</p>	<p>9</p> <p>CREMA PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA CHULETA SAJONIA C/PATATAS FRUTA Y LECHE VEGETABLES PURÉE PORK CHOP WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 648 g HC 83 g Prot 36,9 g Lip 16</p>	<p>10</p> <p>CODITOS C/BACON GALLO SAN PEDRO C/VERDURAS YOGUR PASTA WITH BACON FISH WITH VEGETABLES YOGHURT</p> <p>Kcal 703 g HC 84,3 g Prot 38 g Lip 21,2</p>	<p>11</p> <p>EMPEDRADO J. PINTAS C/VERDURAS HAMBURGUESA CON ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW BURGER WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 714 g HC 93,9 g Prot 37,5 g Lip 16,8</p>
<p>14 MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>MURCIA ARROZ MURCIANO VENTR. MERLUZA EN SALSA MURCIANA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal 730 g HC 108 g Prot 39,6 g Lip 13,8</p>	<p>15</p> <p>J. BLANCAS C/CHORIZO TORTILLA ATÚN C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 664 g HC 72 g Prot 37 g Lip 20,8</p>	<p>16</p> <p>ESPIRALES C/TOMATE RAPE ANDALUZA ENSALADA FRUTA Y LECHE PASTA WITH TOMATO SAUCE ANGLERFISH WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 760 g HC 108 g Prot 36,8 g Lip 17,5</p>	<p>17</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 734 g HC 84,3 g Prot 41,6 g Lip 21,4</p>	<p>18</p> <p>J. VERDES REHOGADAS RAGOUT POLLO CON PATATAS YOGUR SAUTEED FRENCH BEANS CHICKEN RAGOUT WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal 661 g HC 91,5 g Prot 18,1 g Lip 21,8</p>
<p>21</p> <p>PATATAS CON CALAMARES CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH SQUID CROQUETTES WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 796 g HC 73,5 g Prot 26,7 g Lip 42,4</p>	<p>22</p> <p>MACARRONES INT. BOLOÑESA VENTRESCA SALSA FRUTA Y LECHE BOLOGNESE INTEGRAL PASTA FISH FILLET IN VEGET. SAUCE FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 742 g HC 104 g Prot 43,2 g Lip 14,8</p>	<p>23</p> <p>COLIFLOR REHOGADA CARRILLADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTÉED CAULIFLOWER MEAT IN SAUCE AND CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 618 g HC 70,4 g Prot 37,6 g Lip 18,5</p>	<p>24 MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>LENTEJAS ECO C/VERDURAS POLLO CAMPERO FINAS HIERBAS ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal 764 g HC 93,1 g Prot 43,1 g Lip 19,7</p>	<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>

28

El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: nutricion@comedoresblanco.es

Todos los menús van acompañados de pan y agua

NO LECTIVO

Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA



SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

La **rueda de los alimentos** nos ayuda a lograr una dieta sana y equilibrada. Se deben distribuir las raciones en desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

En caso de padecer alguna alergia alimentaria, nos permite identificar otros alimentos del mismo grupo por los que debe **sustituírse aquel que no se puede ingerir**, siempre procurando que sea en su forma más magra, por ejemplo, un alérgico al huevo puede sustituir los platos a base de huevo por una carne o pescado magro o por un plato de legumbres con cereal.



EJERCICIO FÍSICO DIARIO

Aceite de oliva
2-4 cucharadas/día

Carnes/Pescados/Huevos
2-4/Semana

Legumbres
2-3/semana

Frutos secos/crudos
3-7/semana

Lácteos no grasos
2-4/día

8 Horas de sueño diario

Cereales
3-6 raciones/día

HIDRATACIÓN
8 vasos/día

Frutas
2-3 piezas/día

Verduras y hortalizas
2-3/día (1 en crudo)



Comidas grasas,
mantequillas, dulces y bollería.
¡Consumo ocasional!



COMEDORES
Blanco

C/ Centauro, 11
Pol. Ind. Las Cubiertas
28.971 - Griñón - Madrid
Tfno. 91 690 00 33
www.comedoresblanco.es

¡ALIMENTAMOS SU FUTURO!



¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

En función de los grupos que hayan tomado en el almuerzo se confeccionará la cena para no repetir.

COMEDOR		CASA	
1º 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
2º Platos			
Carne		Pescado/ Huevo	
Pescado		Carne/Huevo	
Huevo		Carne/Pescado	
Postres			
Fruta/lácteo		Preferentemente fruta (ocasionalmente un lácteo de recena)	