



# MARZO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA</b></p> <p><b>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</b></p>	<p><b>1</b></p> <p><b>ARROZ TRES DELICIAS</b>  <b>MERLUZA ANDALUZA</b>  <b>C/ ENSALADA</b>  <b>FRUTA ALMIBAR</b>            THREE DELIGHTS RICE            HAKE FILLET WITH SALAD            FRUIT IN SYRUP</p> <p>Kcal 728 g HC 108 g Prot 37,9 g Lip 14,4</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>MENÚ GASTRONÓMICO</b></p> <p><b>PAÍS VASCO</b>  <b>MARMITACO DE BONITO</b>  <b>POLLO A LA VASCA</b>  <b>CON VERDURAS</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>Kcal 637 g HC 61,5 g Prot 40,1 g Lip 22,9</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>MENESTRA REHOGADA</b>  <b>FTE RUSO CON PATATAS</b>  <b>YOGUR</b>            STEWED MIXED VEGETABLES            HAMBURGER STEAK WITH CHIPS            YOGHURT</p> <p>Kcal 688 g HC 77,1 g Prot 37 g Lip 23,65</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>LENTEJAS HORTELANAS</b>  <b>BACALADITOS C/ENSALADA</b>  <b>FRUTA</b>            LENTILS STEW WITH VEGETABLES            FISH WITH SALAD            FRUIT</p> <p>Kcal 759 g HC 87,1 g Prot 43,6 g Lip 22,3</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>CODITOS NAPOLITANA</b>  <b>TORTILLA DE GAMBAS</b>  <b>ENSALADA</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b>            NAPOLITAN PASTA            PRAWN OMELET WITH SALAD            FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 760 g HC 105 g Prot 28,5 g Lip 22,3</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>J. PINTAS C/LACÓN</b>  <b>RAPE ANDALUZA</b>  <b>ENSALADA</b>  <b>FRUTA</b>            BUTTER BEANS STEW WITH LACON            FISH FILLET WITH SALAD            FRUIT</p> <p>Kcal 805 g HC 86,02 g Prot 56,1 g Lip 21</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>BROCOLI REHOGADO</b>  <b>CARRILLADA C/TOMATE Y</b>  <b>PATATAS</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b>            SAUTEED BROCCOLI            MEAT IN SAUCE WITH CHIPS            FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 631 g HC 53,3 g Prot 44,3 g Lip 23,9</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO</b>  <b>COCIDO MADRILEÑO</b>  <b>FRUTA</b>            NOODLES SOUP            MADRID STYLE STEW            FRUIT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>ARROZ MILANESA</b>  <b>VENTRESCA C/TOMATE Y</b>  <b>VERDURAS</b>  <b>YOGUR</b>            RICE BREADED            HAKE WITH TOMATO SAUCE &amp; VEG.            YOGHURT</p> <p>Kcal 642 g HC 82,9 g Prot 36,8 g Lip 16,1</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>LENTEJAS C/ARROZ INT</b>  <b>CINTA DE LOMO EN SALS</b>  <b>C/PATATA Y ZANAHORIA</b>  <b>FRUTA</b>            LENTILS WITH INTEG. RICE            MEAT IN SAUCE WITH POTATOES            FRUIT</p> <p>Kcal 682 g HC 95,8 g Prot 29,6 g Lip 18,3</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>PATATAS C/COSTILLAS</b>  <b>GALLO S. PEDRO REBOZADO</b>  <b>C/ENSALADA</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b>            POTATOES WITH RIBS            BREADED FISH WITH SALAD            FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 785 g HC 110 g Prot 31,3 g Lip 21,4</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>CREMA DE CALABAZA</b>  <b>POLLO ASADO</b>  <b>CON PATATAS</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b>            CREAM OF PUMPKIN SOUP            ROAST CHICKEN WITH CHIPS            FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 639 g HC 81,5 g Prot 31,8 g Lip 17,2</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>MACARRONES C/TOMATE</b>  <b>MERLUZA SALS</b>  <b>VERDE</b>  <b>YOGUR</b>            PASTA WITH TOMATO SAUCE            HAKE IN SAUCE            YOGHURT</p> <p>Kcal 639 g HC 76,5 g Prot 29,9 g Lip 21,3</p>	<p><b>18 SOSTENIBLE</b></p> <p><b>J. BLANCAS ECO</b>  <b>C/VERDURAS</b>  <b>TORTILLA DE ATÚN CON</b>  <b>HUEVOS CAMPEROS</b>  <b>C/ENSALADA</b>  <b>FRUTA</b></p> <p>Kcal : 85 g HC : 110 g Prot : 31,3 g Lip : 21,4</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>J. VERDES REHOGADAS</b>  <b>CONTRA DE TERNERA C/PATATAS</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b>            SAUTEÉD FRENCH BEANS            ROASTED BEEF WITH POTATOES            FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 852 g HC 81,6 g Prot 31,9 g Lip 41</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>SOPA DE COCIDO</b>  <b>COCIDO MADRILEÑO</b>  <b>FRUTA</b>            NOODLES SOUP            MADRID STYLE STEW            FRUIT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>ARROZ C/VERDURAS Y POLLO</b>  <b>BACALAO C/TOMATE</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b>            RICE WITH VEG. AND CHICKEN            FISH FILLET WITH VEG.            FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 764 g HC 104 g Prot 44 g Lip 16,9</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>CREMA CALABACIN</b>  <b>ALBÓNDIGAS EN SALS</b>  <b>(4uds)</b>  <b>C/PATATAS</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b>            CREAM OF COURGETTE SOUP            MEATBALLS IN SAUCE WITH CHIPS            FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 638 g HC 59,7 g Prot 32,8 g Lip 28</p>	<p><b>25</b></p> <p><b>ESPIRALES CON TOMATE</b>  <b>RAPE ANDALUZA C/ENSALADA</b>  <b>YOGUR</b>            PASTA WITH TOMATO SAUCE            BREADED HAKE WITH SALAD            YOGHURT</p> <p>Kcal 818 g HC 84,2 g Prot 33,7 g Lip 37,4</p>
<p><b>28</b></p> <p><b>PURE VERDURAS</b>  <b>LACÓN A LA GALLEGA C/PATATAS</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b>            VEGETABLES PURÉE            LACON WITH CHIPS            FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 852 g HC 81,6 g Prot 31,9 g Lip 41</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>J. BLANCAS C/CHORIZO</b>  <b>BACALADITOS REBOZADOS</b>  <b>C/ENSALADA</b>  <b>FRUTA</b>            BUTTER BEANS STEW            BREADED FISH WITH SALAD            FRUIT</p> <p>Kcal 776 g HC 106 g Prot 49,7 g Lip 14,5</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>MACARRONES INTEG. C/ATÚN</b>  <b>TORTILLA DE BROCOLI</b>  <b>C/ENSALADA</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b>            INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO            BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD            FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 754 g HC 107 g Prot 28,6 g Lip 21,5</p>	<p><b>31</b></p> <p><b>PATATAS A LA MARINERA</b>  <b>FILETE DE POLLO EMPANADO</b>  <b>C/ENSALADA</b>  <b>FRUTA Y LECHE</b>            NAILED POTATOES            BREADED CHICKEN WITH SALAD            FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 798 g HC 94,6 g Prot 50,4 g Lip 20,8</p>	<p><i>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: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a></i></p> <p><i>Todos los menús van acompañados de pan y agua</i></p>

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**

Cereales  
3-6 raciones/día

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

HIDRATACIÓN  
8 vasos/día

Frutas  
2-3 piezas/día

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

**8 Horas de sueño diario**



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](http://www.comedoresblanco.es)



## ¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

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

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