



# NOVIEMBRE 2022

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA</b></p>	1 <b>FESTIVO</b>	2 <p><b>PURE VERDURAS</b> <b>JAMONCITOS DE POLLO</b> <b>C/PATATAS</b> <b>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR</b> VEGETABLES PURÉE ROAST CHICKEN WITH CHIPS PEACH IN SYRUP</p> <p>Kcal 630 g HC 77,7 g Prot 36,4 g Lip 16,8</p>	3 <p><b>ESPAGUETTIS C/VERDURAS</b> <b>TORTILLA BONITO</b> <b>ENSALADA</b> <b>YOGUR</b> PASTA W/VEGETABLES TUNA OMELETTE WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 735 g HC 101 g Prot 29 g Lip 20,2</p>	4 <p><b>J.BLANCAS HORTELANAS</b> <b>FTE MERLUZA ANDALUZA</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> BUTTER BEANS STEW FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 794 g HC 89,6 g Prot 27,4 g Lip 32,9</p>
7 <p><b>MENESTRA REHOGADA</b> <b>MAZA ASADA C/PATATAS</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> SAUTEED VEGETABLES MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 625 g HC 79,8 g Prot 30,9 g Lip 20,5</p>	8 <p><b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO MADRILEÑO</b> <b>FRUTA</b> NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>	9 <b>FESTIVO</b>	10 <b>MENU SOSTENIBLE</b> <p><b>CREMA CALABAZA ECOLÓGICA</b> <b>FTE POLLO CAMPERO EN SALSAS</b> <b>C/PATATAS</b> <b>YOGUR</b></p> <p>Kcal 600 g HC 68,5 g Prot 29,5 g Lip 19,7</p>	11 <p><b>J.PINTAS C/CHORIZO</b> <b>TORTILLA ESPAÑOLA</b> <b>C/VERDURA</b> <b>FRUTA</b> BUTTER BEANS STEW POTATO OMELETTE W. VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal 771 g HC 92,4 g Prot 47,7 g Lip 19,2</p>
14 <p><b>PATATAS RIOJANA</b> <b>MERLUZA EN SALSAS</b> <b>CON VERDURAS</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> POTATOES STEW FISH FILLET IN VEGET. SAUCE FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 798 g HC 94,6 g Prot 50,4 g Lip 20,8</p>	15 <p><b>BRÓCOLI REHOGADO</b> <b>CARRILLADA EN SALSAS</b> <b>PATATAS</b> <b>FRUTA</b> SAUTEED BROCCOLI MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal 672 g HC 78,9 g Prot 39,8 g Lip 18,9</p>	16 <p><b>FIDEUA VALENCIANA</b> <b>GALLO ANDALUZA C/VERDURA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> PASTA VALECIAN STYLE FISH WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 744 g HC 107 g Prot 30,6 g Lip 18,7</p>	17 <p><b>LENTEJAS C/ARROZ INT</b> <b>TORTILLA DE JAMÓN</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 697 g HC 93,6 g Prot 42,3 g Lip 12,3</p>	18 <p><b>CREMA ZANAHORIA</b> <b>JAMONCITOS ASADOS CON</b> <b>PATATAS</b> <b>YOGUR</b> CARROT CREAM SOUP ROAST CHICKEN WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal 668 g HC 75,7 g Prot 32,6 g Lip 23,4</p>
21 <p><b>MACARRONES INT. C/ATUN</b> <b>TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> INTEGRAL PASTA WITH TUNA BROCCOLI OMELETTE W.SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 696 g HC 93,3 g Prot 29,1 g Lip 20,8</p>	22 <p><b>J. BLANCAS C/VERDURAS</b> <b>BACALADITOS CON ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> BUTTER BEANS STEW AND VEG. FISH FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 681 g HC 89,3 g Prot 37,8 g Lip 16,6</p>	23 <p><b>PURÉ VERDURAS</b> <b>POLLO AJILLO C/PATATAS</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> VEGETABLES PURÉE CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 650 g HC 63,8 g Prot 39,8 g Lip 23,4</p>	24 <p><b>ARROZ CON TOMATE</b> <b>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>YOGUR</b> TOMATO RICE HAM CROQUETTES WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 779 g HC 113 g Prot 39,9 g Lip 16,6</p>	25 <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>
28 <b>MENÚ GASTRONÓMICO GALICIA</b> <p><b>SOPA DE MARISCO</b> <b>LACÓN A LA GALLEGA</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>Kcal 755 g HC 98,2 g Prot 39 g Lip 21,9</p>	29 <p><b>ESPIRALES C/TOMATE</b> <b>VENTRESCA ANDALUZA</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b> PASTA AND TOMATO SAUCE BREADED HAKE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 762 g HC 103 g Prot 35,5 g Lip 20,7</p>	30 <p><b>LENTEJAS C/CHORIZO</b> <b>TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> LENTILS STEW WITH CHORIZO TURKEY OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 639 g HC 80,5 g Prot 37,7 g Lip 13,6</p>	<p>El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consultas sobre 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></p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p> <p>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.</p> <p><b>PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA</b> <b>NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS</b></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!**



¡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	
<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)	