



# OCTUBRE 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> ARROZ C/TOMATE CTA LOMO EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y LECHE TOMATO RICE PORK LOIN INSAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot: 33 g Lip : 16,7	<b>4</b> PURE VERDURAS POLLO AL AJILLO C/PATATAS FRUTA MASHED VEGETABLES GARLIC CHICKEN WITH CHIPS FRUIT Kcal : 684 g HC : 79,4 g Prot: 42,5 g Lip : 17,6	<b>5</b> PATATAS C/VERDURAS CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE STEWED POTATOES WITH VEGETABLES RIOJA STYLE PORK CHOP WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 596 g HC : 66,7 g Prot: 32,6 g Lip : 20	<b>6</b> LENTEJAS C/ VERDURA TORTILLA DE CHORIZO C/MENESTRA FRUTA LENTILS STEW CHORIZO OMELETTE WITH VEGETABLES FRUIT Kcal : 649 g HC : 66,9 g Prot: 33 g Lip : 25,2	<b>7</b> ESPIRALES C/VERDURAS RAPE ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR PASTA WITH VEGETABLES FISH WITH SALAD YOGURT Kcal : 702 g HC : 97,4 g Prot: 38,6 g Lip : 15,1
<b>10</b> JUDÍAS VERDES REHOGADAS CARRILLADA CON TOMATE Y PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTEED FRENCH BEANS MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 602 g HC : 63,2 g Prot: 28,9 g Lip : 24	<b>11</b> SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT Kcal : 776 g HC : 91,3 g Prot: 42,7 g Lip : 23,8	<b>12</b> FESTIVO	<b>13</b> MACARR. INT. NAPOLITANA VENTR. MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA INT. MACARONI WITH TOMATO SAUCE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT Kcal : 638 g HC : 86,3 g Prot: 36,4 g Lip : 13,6	<b>14</b> CREMA DE CALABACÍN TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR CREAM OF COURGETTE SPANISH OMELETTE WITH SALAD YOGURT Kcal : 600 g HC : 69,9 g Prot: 33,3 g Lip : 17,4
<b>17</b> ARROZ MILANESA BACALAO ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE MILANESE RICE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 659 g HC : 94,7 g Prot: 39 g Lip : 12,7	<b>18</b> J.PINTAS C/ARROZ INTEG. TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW WITH INT. RICE TURKEY OMELETTE WITH SALAD FRUIT Kcal : 696 g HC : 85,5 g Prot: 31,5 g Lip : 21	<b>19</b> TALLARINES CON TOMATE POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE PASTA WITH TOMATO SAUCE ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 635 g HC : 90,6 g Prot: 32,1 g Lip : 13,6	<b>20</b> PURÉ DE VERDURAS HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS YOGUR VEGETABLES PURÉE HOMEMADE BURGUER WITH CHIPS YOGURT Kcal : 614 g HC : 65,3 g Prot: 32,8 g Lip : 22,4	<b>21</b> COMUNIDAD DE MADRID SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT Kcal : 642 g HC : 79,6 g Prot: 36,7 g Lip : 16,3
<b>24</b> PATATAS CON ATÚN FTE POLLO EMPANADO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE POTATOES STEW WITH TUNA CHICKEN FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 616 g HC : 59,2 g Prot: 25,6 g Lip : 28,9	<b>25</b> MENESTRA REHOGADA CARRILLADA DE CERDO CON PATATAS FRUTA SAUTÉED VEGETABLES MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT Kcal : 630 g HC : 77,7 g Prot: 36,4 g Lip : 16,8	<b>26</b> MACARRONES ECOLÓGICOS BOLOÑESA CROQUETAS DE POLLO CAMPERO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE Kcal : 670 g HC : 85,8 g Prot: 29,6 g Lip : 21,3	<b>27</b> GARBANZOS ESTOF. C/VERDURAS TORTILLA ATUN C/ENSALADA FRUTA CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT Kcal : 669 g HC : 80 g Prot: 44 g Lip : 15,3	<b>28</b> ARROZ NEGRO CALAMARES CON TOMATE YOGUR Kcal : 613 g HC : 88,3 g Prot: 36,8 g Lip : 8,3

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: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es)

Todos los menús van acompañados de pan y agua

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

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO



SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



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**



**HIDRATACIÓN**  
8 vasos/día



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)	

**8 Horas de sueño diario**

C/ Centauro, 11  
Pol. Ind. Las Cubiertas  
28.971 – Griñón – Madrid  
Tfno. 91 690 00 33  
[www.comedoresblanco.es](http://www.comedoresblanco.es)