



DICIEMBRE 2022

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO



SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA

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

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

1

PATATAS C/COSTILLAS
ANCHOA ANDALUZA C/ENSALADA
FRUTA
POTATOES WITH RIBS
BREADED FISH WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal 648
g HC 84,1
g Prot 29,8
g Lip 18,5

2

CREMA DE LEGUMBRE
MAZA ASADA C/PURE PATATA
YOGUR
VEGETABLE CREAM
BREASTED HAM WITH PURE
YOGURT

Kcal 668
g HC 78
g Prot 44,9
g Lip 18,7

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

Kcal : 693
g HC : 98,5
g Prot: 33
g Lip : 16,7

8

FESTIVO

9

SOPA DE PICADILLO
RAPE REBOZADO
C/PATATAS
FRUTA ALMÍBAR
PICADILLO SOUP
BREADED FISH WITH CHIPS
FRUIT IN SYRUP

Kcal 639
g HC 80,5
g Prot 37,7
g Lip 13,6

12

PATATAS CON BONITO
TORTILLA J. SERRANO
C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
POTATOES STEW WITH TUNA
SERRANO HAM OMELETTE W/ SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal 697
g HC 92,1
g Prot 37,8
g Lip 18,3

13

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

14

MACARR. INT NAPOLITANA
SALMON AL ENELDO C/VERDURAS
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

15

CREMA PARMENTIER
SOLOMILLO CERDO SALSA
C/PATATAS
YOGUR
PARMENTIER CREAM
SIRLOIN IN SAUCE
YOGURT

Kcal 613
g HC 88,3
g Prot: 16,8
g Lip 8,3

16

J.BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMON
C/ENSALADA
FRUTA
W. BEANS STEW
HAM CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT

Kcal 794
g HC 89,6
g Prot 27,4
g Lip 32,9

19 MENU GASTRONOMICO

VALENCIA
PAELLA VALENCIANA
MERLUZA EN SALSA
FRUTA Y LECHE

Kcal 744
g HC 107
g Prot 30,6
g Lip 18,7

20

J. VERDES C/TOMATE
TORTILLA PAVO C/ENSALADA
FRUTA Y LECHE
GREEN BEANS WITH TOMATO
TURKEY OMELETTE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

Kcal : 603
g HC : 76,1
g Prot : 33,8
g Lip : 15,6

21

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

22 MENU ESPECIAL

PLATO COMBINADO:
CROQUETAS, EMPANADILLAS Y
BURGUER
NATILLAS CHOCOLATE

Kcal 850
g HC 81,1
g Prot 21,4
g Lip 48,2

23



¡¡VACACIONES!!



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)	