



# FEBRERO 2023

## LUNES

## MARTES

## MIERCOLES

## JUEVES

## VIERNES

		1	2	3
		<p><b>SOPA DE PICADILLO</b> <b>TORTILLA ESPAÑOLA</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>PICADILLO SOUP  POTATOES OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 648 g HC 83 g 36,9 Prot 16 g Lip</p>	<p><b>PATATAS CARNICERAS</b> <b>BOQUERONES ANDALUZA</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b></p> <p>POTATO STEW FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 630 g HC 83,8 g Prot 31,6 g Lip 16,2</p>	<p><b>3 MENÚ SOSTENIBLE</b></p> <p><b>PURE PUERRO Y ZANAH ECO</b> <b>FTE. POLLO CAMPERO EN SALSA</b> <b>YOGUR</b></p> <p>VEGETABLES PURÉE CHICKEN IN SAUCE YOGHURT </p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>
6	7	8	9	10
<p><b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO MADRILEÑO</b> <b>FRUTA</b></p> <p>NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 633 g HC 69,3 g 40,3 Prot 19,8 g Lip</p>	<p><b>ARROZ C/TOMATE</b> <b>MERLUZA ANDALUZA CON</b> <b>ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>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><b>PANACHÉ REHOGADO</b> <b>SOLOMILLO EN SALSA</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>SAUTEÉD VEGETABLES PORK LOIN WITH SALAD FRUIT AND MILK </p> <p>Kcal 819 g HC 87,3 g Prot 51,4 g Lip 25,3</p>	<p><b>CODITOS C/BACON</b> <b>PALOMETA C/TOMATE Y</b> <b>VERDURAS</b> <b>YOGUR</b></p> <p>PASTA WITH BACON FISH WITH TOMATO&amp;VEGETABLES YOGHURT </p> <p>Kcal 703 g HC 84,3 g Prot 38 g Lip 21,2</p>	<p><b>EMPEDRADO J. PINTAS C/ARROZ</b> <b>INTEGRAL</b> <b>JAMONCITOS POLLO C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b></p> <p>BUTTER BEANS STEW WITH INTEGRAL RICE CHICKEN WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 714 g HC 93,9 g Prot 37,5 g Lip 16,8</p>
13	14	15	16	17
<p><b>13 MENU GASTRONÓMICO</b></p> <p><b>MURCIA</b> </p> <p><b>ARROZ MURCIANO</b> <b>BACALAO C/PISTO</b> <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>Kcal 730 g HC 108 g 39,6 Prot 13,8 g Lip</p>	<p><b>LENTEJAS C/VERDURAS</b> <b>TORTILLA JAMÓN C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b></p> <p>LENTILS STEW HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 664 g HC 72 g Prot 37 g Lip 20,8</p>	<p><b>ESPIRALES C/TOMATE</b> <b>RAPE ANDALUZA</b> <b>ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>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><b>J. VERDES REHOGADAS</b> <b>RAGOUT AVE CON PATATAS</b> <b>YOGUR</b></p> <p>SAUTEED FRENCH BEANS CHICKEN RAGOUT WITH CHIPS YOGHURT </p> <p>Kcal 734 g HC 84,3 g Prot 41,6 g Lip 21,4</p>	<p><b>J. BLANCAS C/CHORIZO</b> <b>CROQUETAS DE ATUN</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA</b></p> <p>BUTTER BEANS STEW TUNA CROQUETTES WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 661 g HC 91,5 g Prot 18,1 g Lip 21,8</p>
20	21	22	23	24
<p><b>PATATAS CON CHORIZO</b> <b>TORTILLA DE BRÓCOLI</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>POTATOES STEW WITH CHORIZO BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 796 g HC 73,5 g 26,7 Prot 42,4 g Lip</p>	<p><b>MACARRONES INT. BOLOÑESA</b> <b>VENTRESCA SALS</b> <b>FRUTA</b></p> <p>BOLOGNESE INTEGRAL PASTA FISH FILLET IN VEGET. SAUCE FRUIT</p> <p>Kcal 742 g HC 104 g Prot 43,2 g Lip 14,8</p>	<p><b>CREMA DE VERDURAS</b> <b>MAZA C/PATATAS</b> <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>VEGETABLES CREAM 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><b>SOPA DE COCIDO</b> <b>COCIDO MADRILEÑO</b> <b>FRUTA</b></p> <p>NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 764 g HC 93,1 g Prot 43,1 g Lip 19,7</p>	<p><b>NO LECTIVO</b></p>
27	28	<p>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></p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p> <p><b>PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA</b></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>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>ARROZ C/TOMATE</b> <b>CTA. LOMO PLANCHA</b> <b>C/ENSALADA</b> <b>FRUTA Y LECHE</b></p> <p>TOMATO RICE LOIN FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 693 g HC 98,5 g 33 Prot 16,7 g Lip</p>	<p><b>SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA</b> </p> <p><b>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</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

Venduras 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  
Tfn. 91 690 00 33  
[www.comedoresblanco.es](http://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	
<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)	