



# ENERO 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

3

4

5

6



## VACACIONES DE NAVIDAD



9

10

11

12

13

**PURÉ DE VERDURAS**  
**LACON C/PATATAS**  
**FRUTA EN ALMÍBAR**  
 VEGETABLE CREAM  
 LACON WITH CHIPS  
 FRUIT IN SYRUP

Kcal 809  
 g HC 90,2  
 g 90,2  
 g Prot 46,6  
 g Lip 27,2

**PAELLA VALENCIANA**  
**TORTILLA ESPAÑOLA**  
**C/ENSALADA**  
**FRUTA Y LECHE**  
 VALENCIAN PAELLA  
 POTATOE OMELETTE WITH SALAD  
 FRUIT AND MILK

Kcal 643  
 g HC 76  
 g Prot 32  
 g Lip 21,2

**LENTEJAS CASERAS**  
**MERLUZA REBOZADA C/CALABACIN**  
**Y ZANAHORIA**  
**FRUTA**  
 LENTILS STEW  
 BREADED FISH WITH VEGETABLES  
 FRUIT

Kcal 703  
 g HC 81,4  
 g 81,4  
 g Prot 44,1  
 g Lip 16,6

**SOPA DE COCIDO**  
**COCIDO MADRILEÑO**  
**FRUTA**  
 NOODLE SOUP  
 MADRID STYLE STEW  
 FRUIT

Kcal 697  
 g HC 70,4  
 g 70,4  
 g Prot 46,4  
 g Lip 23,9

**MENÚ GASTRONÓMICO**

**ANDALUCÍA**

**PATATAS A LA ANDALUZA**  
**RAPE A LA ANDALUZA CON**  
**ENSALADA**  
**YOGUR**

Kcal 643  
 g HC 77,8  
 g Prot 37,1  
 g Lip 18,2

16

17

18

19

20

**BROCOLI REHOGADO**  
**CARRILLADA**  
**CON PATATAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
 SAUTEED BROCCOLI  
 MEAT IN SAUCE WITH CHIPS  
 FRUIT AND MILK

Kcal 711  
 g HC 69,3  
 g 69,3  
 g Prot 42,6  
 g Lip 25,8

**CODITOS BOLOÑESA**  
**MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA**  
**FRUTA**  
 BOLOGNESE PASTA  
 BREADED FISH WITH SALAD  
 FRUIT

Kcal 758  
 g HC 92,4  
 g Prot 42,5  
 g Lip 20,6

**CREMA DE ZANAHORIA ECO**  
**TORTILLA DE BONITO CON HUEVOS**  
**CAMPEROS C/ENSALADA**  
**FRUTA Y LECHE**  
 CARROT CREAM  
 TUNA OMELETTE WITH SALAD  
 FRUIT AND MILK

Kcal 658  
 g HC 71,8  
 g 71,8  
 g Prot 35,7  
 g Lip 23

**ARROZ C/VERDURAS**  
**PALOMETA C/TOMATE Y ENSALADA**  
**YOGUR**  
 VEGETABLE RICE  
 FISH WITH TOMATE AND SALAD  
 YOGURT

Kcal 736  
 g HC 95,6  
 g Prot 42,9  
 g Lip 19,2

**J. BLANCAS ESTOFADAS**  
**JAMONCITOS DE POLLO**  
**C/PATATAS**  
**FRUTA**  
 BUTTER BEANS STEW ROAST  
 CHICKEN WITH CHIPS FRUIT

Kcal 819  
 g HC 87,3  
 g Prot 51,4  
 g Lip 25,3

23

24

25

26

27

**SOPA DE ESTRELLAS**  
**HAMBURGUESA POLLO**  
**C/VERDURAS**  
**FRUTA Y LECHE**  
 PASTA SOUP CHICKEN  
 BURGUER WITH VEGETABLES  
 FRUIT AND MILK

Kcal 638  
 g HC 81,2  
 g 81,2  
 g Prot 34,9  
 g Lip 16,7

**J. VERDES C/TOMATE**  
**CROQUETAS DE ATÚN**  
**CON ENSALADA**  
**FRUTA**  
 GREEN BEANS WITH TOMATO  
 TUNA CROQUETTES WITH SALAD  
 FRUIT

Kcal 686  
 g HC 82  
 g Prot 39,1  
 g Lip 19,8

**MACARRONES INT. C/CHORIZO**  
**FTE. MERLUZA SALSA C/ENSALADA**  
**FRUTA Y LECHE**  
 INT. MACARONI WITH CHORIZO  
 FISH IN SAUCE W/SALAD  
 FRUIT AND MILK

Kcal 718  
 g HC 90,6  
 g 90,6  
 g Prot 34,8  
 g Lip 18,9

**SOPA DE COCIDO**  
**COCIDO MADRILEÑO**  
**FRUTA**  
 NOODLE SOUP  
 MADRID STYLE STEW  
 FRUIT

Kcal 697  
 g HC 70,4  
 g 70,4  
 g Prot 46,4  
 g Lip 23,9

**PATATAS C/COSTILLAS**  
**TORTILLA DE J. SERRANO**  
**C/ENSALADA**  
**YOGUR**  
 POTATOES WITH RIBS  
 HAM OMELETTE WITH SALAD  
 YOGURT

Kcal 758  
 g HC 92,4  
 g Prot 42,5  
 g Lip 20,6

30

31

**ESPIRALES C/ATÚN**  
**CHULETA CERDO C/ENSALADA**  
**FRUTA**  
 PASTA WITH TUNA  
 PORK CHOP WITH SALAD  
 FRUIT

Kcal 749  
 g HC 107  
 g 107  
 g Prot 28,9  
 g Lip 20,2

**J. PINTAS C/ARROZ INT.**  
**SALMÓN C/ENSALADA**  
**FRUTA**  
 PINTO BEANS WITH INT. RICE  
 SALMON WITH SALAD  
 FRUIT

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

Todos los menús van acompañados de pan y agua

**NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**

**PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA**

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.



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

Venduras 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](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)	