



LÍNEA TRANSP.

www.comedoresblanco.es

MARZO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<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: nutricion@comedoresblanco.es</p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p> <p>SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA</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>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</p> 	<p>1 MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>PAÍS VASCO</p> <p>MARMITACO DE BONITO</p> <p>POLLO A LA VASCA</p> <p>CON VERDURAS</p> <p>FRUTA Y LECHE</p>   <p>Kcal 637 g HC 61,5 g Prot 40,1 g Lip 22,9</p>	<p>2</p> <p>ESPAGUETIS CON CHORIZO</p> <p>MERLUZA ANDALUZA</p> <p>C/ ENSALADA</p> <p>YOGUR</p> <p>SPAGHUETTI WITH TOMATO SAUCE</p> <p>HAKE FILLET WITH SALAD</p> <p>YOGURT</p>  <p>Kcal 688 g HC 77,1 g Prot 37 g Lip 23,65</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS HORTELANAS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA</p> <p>C/ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>LENTILS STEW WITH VEGETABLES</p> <p>SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>FRUIT</p> <p>Kcal 759 g HC 87,1 g Prot 43,6 g Lip 22,3</p>
<p>6</p> <p>CODITOS C/BONITO</p> <p>LACÓN A LA GALLEGA</p> <p>ENSALADA</p> <p>FRUTA Y LECHE</p> <p>PASTA WITH TUNA</p> <p>GALLEGA STYLE LACON WITH SALAD</p> <p>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 760 g HC 105 g Prot 28,5 g Lip 22,3</p>	<p>7</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA</p> <p>NOODLES SOUP</p> <p>MADRID STYLE STEW</p> <p>FRUIT</p> <p>Kcal 764 g HC 93,1 g Prot 43,1 g Lip 19,7</p>	<p>8</p> <p>ARROZ C/VERDURAS</p> <p>RAPE AL HORNO C/VERDURAS</p> <p>FRUTA Y LECHE</p> <p>RICE WITH VEGETABLES</p> <p>FISH WITH VEGETABLES</p> <p>FRUIT AND MILK</p>  <p>Kcal 631 g HC 53,3 g Prot 44,3 g Lip 23,9</p>	<p>9</p> <p>J. VERDES REHOGADAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO</p> <p>C/PATATAS</p> <p>YOGUR</p> <p>SAUTÉED FRENCH BEANS</p> <p>CHICKEN WITH CHIPS</p> <p>YOGHURT</p>  <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>	<p>10</p> <p>J. PINTAS CASERAS</p> <p>MERLUZA ANDALUZA</p> <p>ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>BUTTER BEANS STEW</p> <p>HAKE FILLET WITH SALAD</p> <p>FRUIT</p> <p>Kcal 642 g HC 82,9 g Prot 36,8 g Lip 16,1</p>
<p>13</p> <p>LENTEJAS C/ARROZ INTEGRAL</p> <p>MAZA ASADA C/PATATA</p> <p>FRUTA</p> <p>LENTILS WITH INTEGRAL RICE</p> <p>MEAT IN SAUCE WITH CHIPS</p> <p>FRUIT</p> <p>Kcal 682 g HC 95,8 g Prot 29,6 g Lip 18,3</p>	<p>14</p> <p>MACARRONES C/TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO C/ EN SALADA</p> <p>FRUTA Y LECHE</p> <p>MACARONI WITH TOMATO SAUCE</p> <p>BAKED HAKE WITH SALAD</p> <p>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 639 g HC 76,5 g Prot 29,9 g Lip 21,3</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO</p> <p>CON PATATAS</p> <p>FRUTA Y LECHE</p> <p>CREAM OF PUMPKIN SOUP</p> <p>CHICKEN BURGUR WITH CHIPS</p> <p>FRUIT AND MILK</p>  <p>Kcal 639 g HC 81,5 g Prot 31,8 g Lip 17,2</p>	<p>16</p> <p>PATATAS CON CARNE</p> <p>CROQUETAS DE BONITO CON ENSALADA</p> <p>YOGUR</p> <p>POTATOES WITH MEAT</p> <p>TUNA CROQUETTES WITH SALAD</p> <p>YOGHURT</p>  <p>Kcal 785 g HC 110 g Prot 31,3 g Lip 21,4</p>	<p>17 MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>J. BLANCAS ECO</p> <p>C/VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE ATÚN C/ HUEVOS CAMPEROS</p> <p>C/ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>  <p>Kcal : 85 g HC : 110 g Prot : 31,3 g Lip : 21,4</p>
<p>20</p> <p>FESTIVO</p>	<p>21</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>CARRILLADA C/PATATAS</p> <p>FRUTA Y LECHE</p> <p>SAUTÉED BROCCOLI</p> <p>MEAT IN SAUCE WITH CHIPS</p> <p>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 852 g HC 81,6 g Prot 31,9 g Lip 41</p>	<p>22</p> <p>ESPIRALES NAPOLITANA</p> <p>TORTILLA CASERA C/ENSALADA</p> <p>FRUTA Y LECHE</p> <p>PASTA WITH TOMATO SAUCE</p> <p>SPANISH OMELETTE WITH SALAD</p> <p>FRUIT AND MILK</p>  <p>Kcal 764 g HC 104 g Prot 44 g Lip 16,9</p>	<p>23</p> <p>SOPA DE COCIDO</p> <p>COCIDO MADRILEÑO</p> <p>FRUTA</p> <p>NOODLES SOUP</p> <p>MADRID STYLE STEW</p> <p>FRUIT</p> <p>Kcal 764 g HC 93,1 g Prot 43,1 g Lip 19,7</p>	<p>24</p> <p>ARROZ C/TOMATE</p> <p>SALMÓN AL HORNO</p> <p>C/VERDURAS</p> <p>YOGUR</p> <p>RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>BAKED SALMON WITH VEG.</p> <p>YOGHURT</p>  <p>Kcal 818 g HC 84,2 g Prot 33,7 g Lip 37,4</p>
<p>27</p> <p>PURE VERDURAS</p> <p>CHULETA CERDO RIOJANA</p> <p>C/PATATAS</p> <p>FRUTA Y LECHE</p> <p>VEGETABLES PURÉE</p> <p>RIOJA STYLE PORK CHOP WITH CHIP</p> <p>FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 852 g HC 81,6 g Prot 31,9 g Lip 41</p>	<p>28</p> <p>J. BLANCAS CASERAS</p> <p>BOQUERONES REBOZADOS</p> <p>C/ENSALADA</p> <p>FRUTA</p> <p>BUTTER BEANS STEW</p> <p>BREADED FISH WITH SALAD</p> <p>FRUIT</p> <p>Kcal 776 g HC 106 g Prot 49,7 g Lip 14,5</p>	<p>29</p> <p>PATATAS C/ATÚN</p> <p>TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA</p> <p>FRUTA Y LECHE</p> <p>POTATOES STEW WITH TUNA</p> <p>TURKEY OMELETTE WITH SALAD</p> <p>FRUIT AND MILK</p>  <p>Kcal 754 g HC 107 g Prot 28,6 g Lip 21,5</p>	<p>30</p> <p>MACARRONES INTEG. C/BACON</p> <p>MERLUZA ANDALUZA</p> <p>C/ENSALADA</p> <p>YOGUR</p> <p>MACARONI WITH TOMATO SAUCE</p> <p>HAKE FILLET WITH SALAD</p> <p>YOGHURT</p>  <p>Kcal 798 g HC 94,6 g Prot 50,4 g Lip 20,8</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</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!



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)	