



MAYO 2023



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1 FESTIVO		2 FESTIVO		3 LENTEJAS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA EN ALMIBAR LENTILS STEW WITH VEGETABLES SPANISH OMELETTE WITH SALAD SIRUP FRUIT Kcal : 736 g HC : 92,9 g Prot : 35,2 g Lip : 20,8		4 ARROZ C/TOMATE FTE POLLO EMPANADO CASERO C/ENSALADA YOGUR TOMATO RICE BREADED CHICKEN WITH SALAD YOGHURT Kcal : 686 g HC : 84,3 g Prot : 35,6 g Lip : 21,2		5 MENÚ GASTRONÓMICO ASTURIAS FABADA ASTURIANA MERLUZA A LA ASTURIANA C/VERDURA FRUTA Kcal : 728 g HC : 88 g Prot : 44,5 g Lip : 18,4	
8 CREMA ZANAHORIA Y PUERRO SOLOMILLO A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Y LECHE CARROT AND LEEK PUREÉ RIOJANA PORK SIRLOIN WITH CHIPS Kcal : 682 g HC : 82 g Prot : 34,5 g Lip : 22		9 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4		10 ARROZ A LA MILANESA ABADEJO C/TOMATE FRUTA Y LECHE MILANESA STYLE RICE FISH WITH TOMATO FRUIT AND MILK Kcal : 742 g HC : 94,4 g Prot : 37,8 g Lip : 21,5		11 ENSALADA DE PASTA POLLO EN SALSAS C/MENESTRA YOGUR PASTA SALAD CHICKEN IN SAUCE WITH VEGET. YOGHURT Kcal : 732 g HC : 101 g Prot : 28,1 g Lip : 21,8		12 J. PINTAS C/ARROZ INT BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS WITH INTEG. RICE BREADED FISH WITH SALAD FRUIT Kcal : 735 g HC : 91,1 g Prot : 41,9 g Lip : 19	
15 FESTIVO		16 J. BLANCAS HORTELANAS CROQUETAS CASERAS DE ATUN C/ENSALADA FRUTA WHITE BUTTER BEANS STEW TUNA CROQUETES WITH SALAD FRUIT Kcal : 814 g HC : 71,8 g Prot : 29 g Lip : 42		17 CODITOS A LA BOLONESA PESCADILLA EN SALSAS C/VERDURAS FRUTA Y LECHE BOLOGNESE PASTA HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES Kcal : 756 g HC : 101 g Prot : 35,8 g Lip : 20,7		18 MENÚ SOSTENIBLE LENTEJAS ECO CASERAS TORTILLA DE BRÓCOLI C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA FRUTA Kcal : 713 g HC : 98,4 g Prot : 33 g Lip : 16,2		19 ENSALADA CAMPERA HAMBURGUESA DE POLLO C/PATATAS YOGUR COUNTRY SALAD CHICKEN BURGER WITH POTATOES Kcal : 660 g HC : 79,2 g Prot : 40,2 g Lip : 23,8	
22 MACARRONES INTEG. C/CHORIZO SALMON EN SALSAS VERDE CON HUEVO Y GUISANTE FRUTA Y LECHE INTEGRAL PASTA WITH CHORIZO SALMON IN GREEN SAUCE FRUIT AND MILK Kcal : 736 g HC : 92,9 g Prot : 35,2 g Lip : 20,8		23 MENESTRA REHOGADA TORTILLA JAMON SERRANO C/ENSALADA FRUTA STEWED MIXED VEGETABLES HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41		24 ARROZ C/TOMATE VENTRESCA A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE TOMATO RICE BREADED HAKE WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 701 g HC : 91,4 g Prot : 40,1 g Lip : 17,5		25 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4		26 DÍA DEL CELIACO PURE DE VERDURAS POLLO PLANCHA C/PATATAS YOGUR Kcal : 641 g HC : 68,6 g Prot : 32,7 g Lip : 24,5	
29 LENTEJAS HORTELANAS PALOMETA REBOZADA C/VERDURAS FRUTA LENTILS STEW BREADED SEABREAM WITH VEG. FRUIT Kcal : 742 g HC : 94,4 g Prot : 37,8 g Lip : 21,5		30 ENSALADILLA RUSA TORTILLA DE BONITO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE RUSSIAN SALAD TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 682 g HC : 82 g Prot : 34,5 g Lip : 22		31 BROCOLI REHOGADO CARRILLADA EN SALSAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE BROWNEED BROCCOLI MEAT IN SAUCE WITH POTATOES FRUIT AND MILK Kcal : 753 g HC : 117 g Prot : 36,9 g Lip : 13,4		El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consulta sobre menú o 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.			

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

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

HIDRATACIÓN
8 vasos/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

Frutas
2-3 piezas/día

Verduras y hortalizas
2-3/día (1 en crudo)

ZZZ
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)	