



PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA

MAYO 2022



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
2 FESTIVO	3 CREMA VICHY TERNERA C/PATATAS FRUTA EN ALMIBAR VICHY PUREE BEEF WITH POTATOES FRUIT IN SYRUP Kcal : 721 g HC : 92,8 g Prot : 38,5 g Lip : 20,1	4 LENTEJAS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW WITH VEGETABLES HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT Kcal : 736 g HC : 92,9 g Prot : 35,2 g Lip : 20,8	5 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	6 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	
9 PURE DE VERDURAS CHULETA A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Y LECHE VEGETABLES PUREÉ RIOJANA PORK CHOP WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 682 g HC : 82 g Prot : 34,5 g Lip : 22	10 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	11 ARROZ A LA MILANESA CABALLA C/TOMATE FRUTA Y LECHE MILANESA STYLE RICE MACKEREL WITH TOMATO FRUIT AND MILK Kcal : 742 g HC : 94,4 g Prot : 37,8 g Lip : 21,5	12 ENSALADA DE PASTA POLLO EN SALSAS C/MENESTRA YOGUR PASTA SALAD CHICKEN IN SAUCE WITH VEG YOGHURT Kcal : 732 g HC : 101 g Prot : 28,1 g Lip : 21,8	13 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	
16 ARROZ TRES DELICIAS CARRILADA EN SALSAS C/VERDURAS FRUTA Y LECHE THREE DELIGHTS RICE MEAT IN SAUCE WITH VEG. FRUIT AND MILK Kcal : 685 g HC : 72,8 g Prot : 43,6 g Lip : 22,3	17 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	18 CODITOS A LA BOLONESA MERLUZA EN SALSAS C/VERDURAS FRUTA Y LECHE BOLOGNESE PASTA HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK Kcal : 756 g HC : 101 g Prot : 35,8 g Lip : 20,7	19 J. BLANCAS HORTELANAS CROQUETAS CASERAS DE JAMON C/ENSALADA FRUTA WHITE BUTTER BEANS STEW HAM CROQUETES WITH SALAD FRUIT Kcal : 814 g HC : 71,8 g Prot : 29 g Lip : 42	20 ENSALADA CAMPERA POLLO ASADO C/VERDURAS YOGUR COUNTRY SALAD ROAST CHICKEN WITH VEG. YOGHURT Kcal : 660 g HC : 79,2 g Prot : 40,2 g Lip : 23,8	
23 LENTEJAS CASERAS SALMON EN SALSAS VERDE CON HUEVO Y GUISANTE FRUTA LENTILS STEW SALMON IN GREEN SAUCE FRUIT Kcal : 736 g HC : 92,9 g Prot : 35,2 g Lip : 20,8	24 MENESTRA REHOGADA HAMBURGUESA CASERA C/PATATAS FRUTA Y LECHE STEWED MIXED VEGETABLES HOMEMADE BURGUER WITH CHIPS FRUIT AND MILK Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41	25 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	26 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	27 DÍA DEL CELIACO CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO PLANCHA C/PATATAS YOGUR Kcal : 641 g HC : 68,6 g Prot : 32,7 g Lip : 24,5	
30 FESTIVO	31 PATATAS CON MAGRO TORTILLA DE BONITO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE POTATOES WITH MEAT TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK Kcal : 682 g HC : 82 g Prot : 34,5 g Lip : 22	<p><i>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</i></p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</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>			SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA



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)

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)	