



NOVIEMBRE 2022

www.comedoresblanco.es

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>SE COCINA CON ACEITE DE OLIVA</p>	1 FESTIVO	2 <p>PURE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS MELOCOTÓN EN ALMÍBAR VEGETABLES PURÉE ROAST CHICKEN WITH CHIPS PEACH IN SYRUP</p> <p>Kcal 630 g HC 77,7 g Prot 36,4 g Lip 16,8</p>	3 <p>ESPAGUETTIS C/VERDURAS TORTILLA BONITO ENSALADA YOGUR PASTA W/VEGETABLES TUNA OMELETTE WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 735 g HC 101 g Prot 29 g Lip 20,2</p>	4 <p>J.BLANCAS HORTELANAS FTE MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 794 g HC 89,6 g Prot 27,4 g Lip 32,9</p>
7 <p>MENESTRA REHOGADA MAZA ASADA C/PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTEED VEGETABLES MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 625 g HC 79,8 g Prot 30,9 g Lip 20,5</p>	8 <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>	9 <p>ARROZ C/TOMATE BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE TOMATO RICE FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 764 g HC 104 g Prot 44 g Lip 16,9</p>	10 MENU SOSTENIBLE <p>CREMA CALABAZA ECOLÓGICA FTE POLLO CAMPERO EN SALSAS C/PATATAS YOGUR</p> <p>Kcal 600 g HC 68,5 g Prot 29,5 g Lip 19,7</p>	11 <p>J.PINTAS C/CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA C/VERDURA FRUTA BUTTER BEANS STEW POTATO OMELETTE W. VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal 771 g HC 92,4 g Prot 47,7 g Lip 19,2</p>
14 <p>PATATAS RIOJANA MERLUZA EN SALSAS CON VERDURAS FRUTA Y LECHE POTATOES STEW FISH FILLET IN VEGET. SAUCE FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 798 g HC 94,6 g Prot 50,4 g Lip 20,8</p>	15 <p>BRÓCOLI REHOGADO CARRILLADA EN SALSAS CON PATATAS FRUTA SAUTEED BROCCOLI MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal 672 g HC 78,9 g Prot 39,8 g Lip 18,9</p>	16 <p>FIDEUA VALENCIANA GALLO ANDALUZA C/VERDURA FRUTA Y LECHE PASTA VALECIAN STYLE FISH WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 744 g HC 107 g Prot 30,6 g Lip 18,7</p>	17 <p>LENTEJAS C/ARROZ INT TORTILLA DE JAMÓN C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 697 g HC 93,6 g Prot 42,3 g Lip 12,3</p>	18 <p>CREMA ZANAHORIA JAMONCITOS ASADOS CON PATATAS YOGUR CARROT CREAM SOUP ROAST CHICKEN WITH CHIPS YOGHURT</p> <p>Kcal 668 g HC 75,7 g Prot 32,6 g Lip 23,4</p>
21 <p>MACARRONES INT. C/ATUN TORTILLA BROCOLI C/ENSALADA FRUTA Y LECHE INTEGRAL PASTA WITH TUNA BROCCOLI OMELETTE W.SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 696 g HC 93,3 g Prot 29,1 g Lip 20,8</p>	22 <p>J. BLANCAS C/VERDURAS BACALADITOS CON ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS STEW AND VEG. FISH FILLET WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 681 g HC 89,3 g Prot 37,8 g Lip 16,6</p>	23 <p>PURÉ VERDURAS POLLO AJILLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE VEGETABLES PURÉE CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 650 g HC 63,8 g Prot 39,8 g Lip 23,4</p>	24 <p>ARROZ CON TOMATE CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN C/ENSALADA YOGUR TOMATO RICE HAM CROQUETTES WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal 779 g HC 113 g Prot 39,9 g Lip 16,6</p>	25 <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>
28 MENÚ GASTRONÓMICO GALICIA <p>SOPA DE MARISCO LACÓN A LA GALLEGA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE</p> <p>Kcal 755 g HC 98,2 g Prot 39 g Lip 21,9</p>	29 <p>ESPIRALES C/TOMATE VENTRESCA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE PASTA AND TOMATO SAUCE BREADED HAKE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal 762 g HC 103 g Prot 35,5 g Lip 20,7</p>	30 <p>LENTEJAS C/CHORIZO TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW WITH CHORIZO TURKEY OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal 639 g HC 80,5 g Prot 37,7 g Lip 13,6</p>	<p>El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para consultas sobre 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>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>PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS</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
¡ALIMENTAMOS SU FUTURO!



C/ Centauro, 11
Pol. Ind. Las Cubiertas
28.971 – Griñón – Madrid
Tfno. 91 690 00 33
www.comedoresblanco.es

¿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)	