



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b> Menú gastronómico Castilla la Mancha <b>1º MIGAS MANCHEGAS</b> <b>2º CHULETAS DE CORDERO</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE : FRUTA Y LECHE	<b>2</b> <b>1º PATATAS CON COSTILLAS</b> <b>2º FTE DE MERLUZA EN SALSA VERDE</b> CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE : YOGUR 1º Potatoes stew with ribs 2º Hake fillet in sauce with salad
<b>5</b> <b>1º CODITOS CON TOMATE</b> <b>2º TORTILLA DE CALABACIN</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE : FRUTA Y LECHE 1º Pasta with tomato sauce 2º Courgette omelette with salad	<b>6</b> <b>1º LENTEJAS CON CHORIZO</b> <b>2º VENTRESCA DE MERLUZA</b> C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE : FRUTA Y LECHE 1º Lentils stew with chorizo 2º Hake fillet with salad	<b>7</b> <b>1º CREMA PARMANTIER</b> <b>2º JAMONCITOS DE POLLO</b> ASADOS C/ PATATAS POSTRE : FRUTA Y LECHE 1º Leek cream soup 2º Roasted chicken with chips	<b>8</b> <b>1º SOPA DE COCIDO</b> <b>2º COCIDO MADRILEÑO</b> POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Noodles soup 2º Madrid style stew	<b>9</b> <b>1º ARROZ AL PUERTO</b> <b>2º CARCAMUSA TOLEDANA</b> CON VERDURAS POSTRE: YOGUR 1º Seafood rice 2º Toledo style lean with vegetables
<b>12</b> <b>1º JUDÍAS VERDES</b> REHOGADAS O PURÉ <b>2º FTE DE POLLO EN SALSA</b> C/ PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Sautéed French beans or purée 2º Chicken fillet in sauce with chips	<b>13</b> <b>1º JUDÍAS BLANCAS</b> ESTOFADAS <b>2º FTE DE PESCADILLA</b> REBOZADA C/ PISTO POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Beans butter stew 2º Fish fillet with vegetables	<b>14</b> <b>1º ARROZ CON TOMATE</b> <b>2º CINTA DE LOMO FRESCA</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Tomato rice 2º Pork loin fillet with salad	<b>15</b> NO LECTIVO BANK HOLIDAY	<b>16</b> NO LECTIVO BANK HOLIDAY
<b>19</b> <b>1º LENTEJAS C/ VERDURAS</b> <b>2º TORTILLA DE BONITO</b> C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: MELOCOTÓN ALMÍBAR 1º Lentils stew with vegetables 2º Tuna omelette with salad	<b>20</b> <b>1º ARROZ A LA MILANESA</b> <b>2º CAZÓN EN ADOBO</b> C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ATÚN POSTRE : FRUTA Y LECHE 1º Milanesa rice 2º Marinade fish with salad	<b>21</b> <b>1º PURÉ DE VERDURAS</b> <b>2º POLLO AL AJILLO</b> CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Vegetables purée 2º Chicken in garlic with chips	<b>22</b> <b>1º ESPAGUETIS C/ VERDURAS</b> <b>2º RAPE A LA ANDALUZA</b> CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Spaguetti with vegetables 2º Andalusian style anglerfish	<b>23</b> <b>1º SOPA DE COCIDO</b> <b>2º COCIDO MADRILEÑO</b> POSTRE: FLAN 1º Noodles soup 2º Madrid style stew
<b>26</b> <b>1º ESPIRALES C/ TOMATE</b> <b>2º FTE DE MERLUZA</b> EN SALSA C/ ZANAHORIA Y CALABACÍN POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Pasta with tomato sauce 2º Hake fillet in sauce with carrot and courgette	<b>27</b> <b>1º J. BLANCAS C/ VERDURAS</b> <b>2º TORTILLA DE JAMÓN</b> SERRANO CON ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: YOGUR 1º Beans butter stew with vegetables 2º Serrano ham omelette with salad	<b>28</b> <b>1º MARMITACO DE BONITO</b> <b>2º CROQUETAS ARTESANALES</b> DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE : FRUTA Y LECHE 1º Patatoes stew with tuna 2º Turkey croquettes with salad		

**EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**

Para cualquier consulta (incluida información de alérgenos) podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es) o al teléfono 607524915 .Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de Socia: addinma247.

**TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
1	631	29,4	10,7	101	2,1	115	4
2	698	38,1	18,6	86,4	4,4	175	8,5
5	572	34,9	16,2	68,5	4,8	249	3
6	712	28,9	28,5	79,5	9,6	120	4,4
7	688	33,2	13,4	97,1	2,8	196	8,9
8	682	39,1	11,3	101	1,8	172	5,4
9	589	31,2	21,5	63,5	6,9	96,5	5,1
12	535	31,8	13,8	66,4	2,6	127	4,9
13	669	35,8	18,8	80,5	3,8	136	8,1
14	569	33,2	15,5	69,3	4,2	139	5,9

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
19	602	28,7	14,9	85,4	6,2	102	7,9
20	668	30,2	16	91,5	3,3	183	8,9
21	573	26,5	14,8	77,3	3	162	4,8
22	607	31,6	25,1	59,5	8,4	98,6	4,8
23	653	17,1	25,6	84,4	5,8	202	3,9
26	667	31,5	17,4	86,5	4,4	167	9,4
27	694	34,1	13,3	103	2,9	188	5,9
28	572	13,6	12,8	96,7	2,3	90,4	3,3

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 un pescado magro o bien por un plato de legumbres con cereal.

**EJERCICIO FÍSICO DIARIO**  
**8 HORAS DE SUEÑO DIARIO**



### ¿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)	

**COMEDORES**  
*Blanco*

Centauro, 11 - Pol. Ind. Las Cubiertas  
28971 GRIÑÓN (Madrid)  
www.comedoresblanco.es



Nos sentimos orgullosos de que hayan depositado su confianza en nosotros.

**¡MUCHAS GRACIAS!**

Teléf. 91 690 00 33  
Fax: 91 818 75 29

# MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



feb-18

L.FRÍA

MENÚ SIN GLUTEN		JUEVES 1	VIERNES 2
		MIGAS SIN GLUTEN	PATATAS C/ COSTILLAS
		CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	FTE MERLUZA EN SALSA VERDE C/ ENSALADA YOGUR
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIERCOLES 7</b>	<b>VIERNES 9</b>
CODITOS C/ TOMATE	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA PARMANTIER	ARROZ AL PUERTO
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CARCAMUSA TOLEDANA CON VERDURAS YOGUR
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIERCOLES 14</b>	<b>VIERNES 16</b>
J. VERDES O PURE	J. BLANCAS ESTOF.	ARROZ CON TOMATE	
FTE DE POLLO SALSAS C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	FTE DE PESCADILLA C/ PISTO FRUTA Y LECHE	C. LOMO FRESCA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	NO LECTIVO
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIERCOLES 21</b>	<b>VIERNES 23</b>
LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	PURE DE VERDURAS	SOPEA DE COCIDO
TORTILLA DE BONITO CON ENSALADA MELOCOTON A	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	COCIDO MADRILEÑO
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIERCOLES 28</b>	<b>VIERNES 9</b>
ESPIRALES C/ TOMATE	J. BLANCAS CON VERDURAS	MARMITACO BONITO	ARROZ AL PUERTO
FTE MERLUZA C/ ZANAHORIA Y CALABACIN FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE L. SERRANO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CROQUETAS PAVO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	YOGUR

MENÚ SIN HUEVO		JUEVES 1	VIERNES 2
		MIGAS MANCHEGAS	PATATAS C/ COSTILLAS
		CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	FTE MERLUZA EN SALSA C/ ZANAH Y CALABACIN YOGUR
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIERCOLES 7</b>	<b>VIERNES 9</b>
CODITOS C/ TOMATE	LENTEJAS CON CHORIZO	CREMA PARMANTIER	ARROZ AL PUERTO
RAGOUT PAVO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	CARCAMUSA TOLEDANA CON VERDURAS YOGUR
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIERCOLES 14</b>	<b>VIERNES 16</b>
J. VERDES O PURE	J. BLANCAS ESTOF.	ARROZ CON TOMATE	
FTE DE POLLO SALSAS C/ PATATAS FRUTA Y LECHE	FTE DE PESCADILLA C/ PISTO FRUTA Y LECHE	C. LOMO FRESCA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	NO LECTIVO
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIERCOLES 21</b>	<b>VIERNES 23</b>
LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	PURE DE VERDURAS	SOPEA DE COCIDO
HAMBURGUESA CON ENSALADA MELOCOTON A	CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE	COCIDO MADRILEÑO
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIERCOLES 28</b>	<b>VIERNES 9</b>
ESPIRALES C/ TOMATE	J. BLANCAS CON VERDURAS	MARMITACO BONITO	YOGUR
FTE MERLUZA C/ ZANAHORIA Y CALABACIN FRUTA Y LECHE	TORTILLA DE L. SERRANO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	CROQUETAS PAVO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	YOGUR

Para cualquier consulta podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es) o al teléfono 607524915

MENÚ SIN LEGUMBRES (SIN JUDÍAS VERDES/SIN GUISANTES)

		<b>JUEVES 1</b>	<b>VIERNES 2</b>
		PISTO MANCHEGO	PATATAS C/ COSTILLAS
		CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	FTE MERLUZA EN SALSA CZANAHA Y CALABACIN YOGUR
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIERCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>
CODITOS C/ TOMATE	PATATAS CON VERDURAS	CREMA PARMANIER	SOPA DE POLLO
			ARROZ AL PUERTO
<b>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>VENTRESCA MERLUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b>	<b>TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIERCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>
PURE DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	ARROZ CON TOMATE	
			<b>VIERNES 16</b>
<b>FTE DE POLLO SALSA C/ PATATAS FRUTA Y LECHE</b>	<b>FTE DE PESCADILLA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>C. LOMO FRESCA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>NO LECTIVO</b>
			<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIERCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>
CREMA DE ZANAHOIAS	ARROZ CON VERDURAS	PURE DE VERDURAS	ESPAQUETS C/ VERDURAS
			<b>VIERNES 23</b>
<b>TORTILLA DE BONITO CON ENSALADA MELCOTON A.</b>	<b>CAZON EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b>	<b>RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIERCOLES 28</b>	
ESPIRALES C/ TOMATE	SOPA MENDILLOS	MARIMITA CO BONITO	
			<b>VIERNES 2</b>
<b>FTE MERLUZA C/ ZANAHOIA Y CALABACIN FRUTA Y LECHE</b>	<b>TORTILLA DE J. SERRANO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>CROQUETAS PAVO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>MIGAS MANCHEGAS</b>
			<b>CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>
			<b>FTE DE POLLO CON ENSALADA YOGUR</b>
			<b>VIERNES 9</b>
			<b>ARROZ C/ VERDURAS</b>
			<b>CARCAMUSA TOLEDANA</b>
			<b>YOGUR</b>
			<b>VIERNES 16</b>
			<b>NO LECTIVO</b>
			<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIERCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>
CODITOS C/ TOMATE	LENTILLAS CON HORIZO	CREMA PARMANIER	SOPA DE COCIDO
			<b>ARROZ C/ VERDURAS</b>
<b>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b>	<b>COCIDO MADRILEÑO</b>
<b>LUNES 12</b>	<b>MARTES 13</b>	<b>MIERCOLES 14</b>	<b>JUEVES 15</b>
J. VERDES O PURE	J. BLANCAS ESTOF.	ARROZ CON TOMATE	
			<b>VIERNES 2</b>
			<b>MIGAS MANCHEGAS</b>
			<b>CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>
			<b>FTE DE POLLO CON ENSALADA YOGUR</b>
			<b>VIERNES 9</b>
			<b>ARROZ C/ VERDURAS</b>
			<b>CARCAMUSA TOLEDANA</b>
			<b>YOGUR</b>
			<b>VIERNES 16</b>
			<b>NO LECTIVO</b>
			<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIERCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>
LENTILLAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	PURE DE VERDURAS	ESPAQUETS C/ VERDURAS
			<b>VIERNES 23</b>
<b>TORTILLA PATATA CON ENSALADA MELCOTON A.</b>	<b>RAGOUT PAVO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b>	<b>TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIERCOLES 28</b>	
ESPIRALES C/ TOMATE	J. BLANCAS CON VERDURAS	PATATAS CON VERDURAS	
			<b>VIERNES 2</b>
			<b>MIGAS MANCHEGAS</b>
			<b>CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>
			<b>FTE DE POLLO CON ENSALADA YOGUR</b>
			<b>VIERNES 9</b>
			<b>ARROZ C/ VERDURAS</b>
			<b>CARCAMUSA TOLEDANA</b>
			<b>YOGUR</b>
			<b>VIERNES 16</b>
			<b>NO LECTIVO</b>
			<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIERCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>
LENTILLAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	PURE DE VERDURAS	ESPAQUETS C/ VERDURAS
			<b>VIERNES 23</b>
<b>TORTILLA PATATA CON ENSALADA MELCOTON A.</b>	<b>RAGOUT PAVO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b>	<b>TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIERCOLES 28</b>	
ESPIRALES C/ TOMATE	J. BLANCAS CON VERDURAS	PATATAS CON VERDURAS	
			<b>VIERNES 2</b>
			<b>MIGAS MANCHEGAS</b>
			<b>CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>
			<b>FTE DE POLLO CON ENSALADA YOGUR</b>
			<b>VIERNES 9</b>
			<b>ARROZ C/ VERDURAS</b>
			<b>CARCAMUSA TOLEDANA</b>
			<b>YOGUR</b>
			<b>VIERNES 16</b>
			<b>NO LECTIVO</b>
			<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES 19</b>	<b>MARTES 20</b>	<b>MIERCOLES 21</b>	<b>JUEVES 22</b>
LENTILLAS CON VERDURAS	ARROZ MILANESA	PURE DE VERDURAS	ESPAQUETS C/ VERDURAS
			<b>VIERNES 23</b>
<b>TORTILLA PATATA CON ENSALADA MELCOTON A.</b>	<b>RAGOUT PAVO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>	<b>POLLO A AJILLO CON PATATAS FRUTA Y LECHE</b>	<b>TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>
<b>LUNES 26</b>	<b>MARTES 27</b>	<b>MIERCOLES 28</b>	
ESPIRALES C/ TOMATE	J. BLANCAS CON VERDURAS	PATATAS CON VERDURAS	
			<b>VIERNES 2</b>
			<b>MIGAS MANCHEGAS</b>
			<b>CH. DE CORDERO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE</b>
			<b>FTE DE POLLO CON ENSALADA YOGUR</b>
			<b>VIERNES 9</b>
			<b>ARROZ C/ VERDURAS</b>
			<b>CARCAMUSA TOLEDANA</b>
			<b>YOGUR</b>
			<b>VIERNES 16</b>
			<b>NO LECTIVO</b>
			<b>NO LECTIVO</b>

Para cualquier consulta: [nutricion@comedoresblancos.es](mailto:nutricion@comedoresblancos.es) o al teléfono 607524915

MENÚ SIN PESCADO/SIN MARISCO

**comedores**  
**BLANCO**



*Menús para alérgicos*

C/ Centauro, 11 - Pol. Ind. Las Cubiertas • 28974 Griñón • MADRID