

MENÚS QUE SERVIREMOS DURANTE EL MES DE DICIEMBRE 2017
 (MENUS THAT WE ARE GOING TO OFFER DURING DECEMBER 2017)
CENTRO SAN PASCUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 1º LENTEJAS CON VERDURAS 2º CINTA DE LOMO EN SALSA C/ PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Lentils stew with vegetables 2º Pork loin fillet in sauce with chips
4 1º CREMA DE CALABAZA 2º JAMÓN BRASEADO C/ PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Cream of pumpkin soup 2º Roasted meat with chips	5 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Noodle soup 2º Madrid style stew	6 FESTIVO BANK HOLIDAY	7 NO LECTIVO BANK HOLIDAY	8 FESTIVO BANK HOLIDAY
11 1º JUDÍAS VERDES C/ TOMATE O PURE 2º SAJONIA PLANCHA C/ PURÉ DE PATATA POSTRE: YOGUR 1º Beans french with tomato or purée 2º Pork loin with mashed puree	12 1º GARBANZOS C/ SEPIA 2º TORTILLA ESPAÑOLA C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Chickpeas stew with cuttlefish 2º Spanish omelette with salad	13 1º PAELLA VALENCIANA 2º PESCADILLA AL HORNO C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Valencian style rice 2º Fish fillet with salad	14 1º CREMA DE CALABACÍN 2º ALBÓNDIGAS CASERAS A LA JARDINERA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Cream of courgette soup 2º Meatballs with vegetables	15 1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS 2º MERLUZA CON TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Butter beans stew 2º Hake fillet with tomato sauce with salad
18 1º MACARRONES A LA BOLOÑESA 2º TORTILLA DE BONITO C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Bolognese macaroni 2º Tuna omelette with salad	19 Menú gastronómico Castilla y León 1º SOPA DE COCIDO  2º COCIDO MARAGATO POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Noodle soup 2º Maragato style stew	20 1º PURÉ DE VERDURAS 2º FTE DE POLLO CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Vegetables purée 2º Chicken fillet with chips	21 1º PATATAS C/ VERDURAS 2º CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Potatoes stew with vegetables 2º Pork loin fillet with salad	22 MENÚ ESPECIAL ENTREMESSES Hors d'oeuvres PERRITO CALIENTE Hot dog Helado Ice cream
				

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 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	684	34,3	19,4	83,7	6,1	129	9,4
4	643	35,6	25,8	63,2	10,8	284	4,8
5	632	30,5	17	80,2	4,3	154	8,7
11	600	38,4	21,1	60	7,7	315	5,3
12	670	35,7	14,1	91,2	2,7	200	7,8
13	653	36	11,6	97	2,3	158	5,5
14	668	33,6	22,6	76,7	7,5	132	6,3
15	639	40,7	15	73,8	3,2	236	9,6
18	658	27,9	16,9	93,6	3,8	107	4,9
19	642	36,7	16,3	79,6	4,1	153	8,1

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
20	621	32,8	14	85	3,1	163	5,4
21	681	32,9	36,5	54,1	14,3	384	4,1
22	615	27,1	24,3	66,9	8,2	105	5,8

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
& 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	
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)	



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

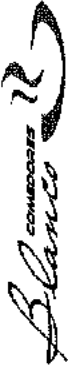


Nos sentimos orgullosos de que hayan depositado su confianza en nosotros.

¡MUCHAS GRACIAS!

Teléf. 91 690 00 33
Fax: 91 818 75 29

MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



LÍNEA FRÍA

MENÚ SIN GLUTEN						MENÚ SIN HUEVO					
VIERNES 1						VIERNES 1					
LENTEJAS CIVERDURA						LENTEJAS CIVERDURA					
CTA LOMO SALSA ENSALADA FRUTALECHE						CTA LOMO SALSA ENSALADA FRUTALECHE					
VIERNES 8						VIERNES 8					
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	JUEVES 7	VIERNES 8	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	JUEVES 7	VIERNES 8
CREMA CALABAZA	SOPA COCIDO	SOPA COCIDO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	CREMA CALABAZA	SOPA COCIDO	SOPA COCIDO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
JAMON BRASEADO CON PATATAS FRUTALECHE	COCIDO MADRIÑO FRUTALECHE	COCIDO MADRIÑO FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	JAMON BRASEADO CON PATATAS FRUTALECHE	COCIDO MADRIÑO FRUTALECHE	COCIDO MADRIÑO FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	JUEVES 14	VIERNES 15	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	JUEVES 14	VIERNES 15
J.VERDES COTONATE O PURE	PAELLA VALENCIANA	PAELLA VALENCIANA	CREMA CALABAZA	CREMA CALABAZA	J. PINTAS ESTOFADAS	J.VERDES COTONATE O PURE	GARBANZOS CISEPIA	PAELLA VALENCIANA	CREMA CALABAZA	CREMA CALABAZA	J. PINTAS ESTOFADAS
CINTA SAJONIA PURE PATATA YOGUR	TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA FRUTALECHE	PESCADILLA HORNO ENSALADA FRUTALECHE	ALBONDIGAS JARDINERA PATATAS FRUTALECHE	ALBONDIGAS JARDINERA PATATAS FRUTALECHE	MERLUZA COTONATE ENSALADA FRUTALECHE	CINTA SAJONIA PURE PATATA YOGUR	SALCHICHAS AVE ENSALADA FRUTALECHE	PESCADILLA HORNO ENSALADA FRUTALECHE	ALBONDIGAS JARDINERA PATATAS FRUTALECHE	ALBONDIGAS JARDINERA PATATAS FRUTALECHE	MERLUZA COTONATE ENSALADA FRUTALECHE
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	JUEVES 21	VIERNES 22	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	JUEVES 21	VIERNES 22
MACARRONES BOLONESA	SOPA COCIDO	PURE DE VERDURAS	PATATAS CIVERDURA	PATATAS CIVERDURA	ENTREMESSES	MACARRONES BOLONESA	SOPA COCIDO	PURE DE VERDURAS	PATATAS CIVERDURA	PATATAS CIVERDURA	ENTREMESSES
TORTILLA BONITO ENSALADA FRUTALECHE	COCIDO MARAGATO FRUTALECHE	FILETE POLLO PATATAS FRUTALECHE	CTA LOMO PLANCHA ENSALADA FRUTALECHE	CTA LOMO PLANCHA ENSALADA FRUTALECHE	PERRITO CALIENTE CKETCHUP HELADO	TORTILLA BONITO ENSALADA FRUTALECHE	COCIDO MARAGATO FRUTALECHE	FILETE POLLO PATATAS FRUTALECHE	CTA LOMO PLANCHA ENSALADA FRUTALECHE	CTA LOMO PLANCHA ENSALADA FRUTALECHE	PERRITO CALIENTE CKETCHUP HELADO
VIERNES 1						VIERNES 1					
LENTEJAS CIVERDURA						LENTEJAS CIVERDURA					
CTA LOMO SALSA ENSALADA FRUTALECHE						SALCHICHAS AVE ENSALADA FRUTALECHE					
VIERNES 8						VIERNES 8					
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	JUEVES 7	VIERNES 8	LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	JUEVES 7	VIERNES 8
CREMA CALABAZA	SOPA COCIDO	SOPA COCIDO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	CREMA CALABAZA	SOPA DE AVE	SOPA COCIDO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
JAMON BRASEADO CON PATATAS FRUTALECHE	COCIDO MADRIÑO FRUTALECHE	COCIDO MADRIÑO FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FTE POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTALECHE	SOPA DE AVE	COCIDO DE POLLO FRUTALECHE	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	JUEVES 14	VIERNES 15	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	JUEVES 14	VIERNES 15
J.VERDES COTONATE O PURE	PAELLA VALENCIANA	PAELLA VALENCIANA	CREMA CALABAZA	CREMA CALABAZA	J. PINTAS ESTOFADAS	J.VERDES COTONATE O PURE	GARBANZOS CISEPIA	ARROZ CIVERDURA	CREMA CALABAZA	CREMA CALABAZA	J. PINTAS CIVERDURA
CINTA SAJONIA PURE PATATA YOGUR	TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA FRUTALECHE	PESCADILLA HORNO ENSALADA FRUTALECHE	ALBONDIGAS JARDINERA PATATAS FRUTALECHE	ALBONDIGAS JARDINERA PATATAS FRUTALECHE	MERLUZA COTONATE ENSALADA FRUTALECHE	CINTA SAJONIA PURE PATATA YOGUR	TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA FRUTALECHE	PESCADILLA HORNO ENSALADA FRUTALECHE	ALBONDIGAS SALSA PATATAS FRUTALECHE	ALBONDIGAS SALSA PATATAS FRUTALECHE	MERLUZA COTONATE ENSALADA FRUTALECHE
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	JUEVES 21	VIERNES 22	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	JUEVES 21	VIERNES 22
MACARRONES BOLONESA	SOPA COCIDO	PURE DE VERDURAS	PATATAS CIVERDURA	PATATAS CIVERDURA	ENTREMESSES	MACARRONES BOLONESA	SOPA POLLO	PURE DE VERDURAS	PATATAS CIVERDURA	PATATAS CIVERDURA	ENTREMESSES
TORTILLA BONITO ENSALADA FRUTALECHE	COCIDO MARAGATO FRUTALECHE	FILETE POLLO PATATAS FRUTALECHE	CTA LOMO PLANCHA ENSALADA FRUTALECHE	CTA LOMO PLANCHA ENSALADA FRUTALECHE	PERRITO CALIENTE CKETCHUP HELADO	TORTILLA BONITO ENSALADA FRUTALECHE	COCIDO POLLO PATATAS FRUTALECHE	FILETE POLLO PATATAS FRUTALECHE	TERNERA SALSA ENSALADA FRUTALECHE	TERNERA SALSA ENSALADA FRUTALECHE	PERRITO CALIENTE CKETCHUP HELADO
VIERNES 1						VIERNES 1					
LENTEJAS CIVERDURA						LENTEJAS CIVERDURA					
CTA LOMO SALSA ENSALADA FRUTALECHE						SALCHICHAS AVE ENSALADA FRUTALECHE					
VIERNES 8						VIERNES 8					

Para cualquier consulta podrían ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: nutricion@comediosblanco.es o al teléfono 607524916

MENÚ SIN LACTOSA

MENÚ SIN LEGUMBRES / SIN SOJA . SIN JUDÍAS VERDES, SIN GUISANTES

				VIERNES 1 CREMA VICHY
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
CREMA CALABAZA	SOPA DE MENDILLOS			CTA LOMO SALSA ENSALADA FRUTALECHE
JAMON BRASEADO CON PATATAS	FTE POLLO SALSA	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
FRUTALECHE	FRUTALECHE			
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
CREMA DE PIERRO	PATATAS CVERDURA	PAELLA VALENCIANA	CREMA CALABACIN	SOPA DE ARROZ
LOMO SALSA	TORTILLA ESPAÑOLA	PESCADILLA HORNO	ALBONDIGAS SALSA	MERLUZA C/TOMATE
PURE PATATA	ENSALADA	ENSALADA	PATATAS	ENSALADA
YOGUR	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
MACARRONES BOLONESA	SOPA AVE	PURE DE VERDURAS	PATATAS CVERDURA	ENTREMESSES
TORTILLA BONITO	RAGOUT PAVO SALSA	FILETE POLLO	CTA LOMO PLANCHA	PERRITO CALIENTE
ENSALADA	ENSALADA	PATATAS	ENSALADA	CIKETCHUP
FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	HELADO

Para cualquier consulta: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915
MENÚ SIN PESCADO/SIN MARISCO

				VIERNES 1 LENTEJAS CVERDURA
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
CREMA CALABAZA	SOPA COCIDO			CTA LOMO SALSA ENSALADA FRUTALECHE
JAMON BRASEADO CON PATATAS	COCIDO MADRILEÑO	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
FRUTALECHE	FRUTALECHE			
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
JVERDES C/TOMATE	GARBANZOS CVERDURA	ARROZ CVERDURA	CREMA CALABACIN	J. PINTAS ESTOPFADAS
O PURE				
CINTA SALONIA	TORTILLA ESPAÑOLA	RAGOUT PAVO SALSA	ALBONDIGAS JARDINERA	FTE POLLO SALSA
PURE PATATA	ENSALADA	ENSALADA	PATATAS	ENSALADA
YOGUR	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
MACARRONES BOLONESA	SOPA COCIDO	PURE DE VERDURAS	PATATAS CVERDURA	ENTREMESSES
TORTILLA PATATA	COCIDO MARAGATO	FILETE POLLO	CTA LOMO PLANCHA	PERRITO CALIENTE
ENSALADA	ENSALADA	PATATAS	ENSALADA	CIKETCHUP
FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	FRUTALECHE	HELADO



Blanco
comedores

Menús para alérgicos

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