



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 	2 VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	3	4	5
8 1º PURÉ DE VERDURAS NATURAL 2º CINTA DE LOMO PLANCHA CON PATATAS POSTRE: FRUTA EN ALMIBAR 1º Vegetables purée 2º Pork loin fillet with chips	9 1º JUDÍAS PINTAS C/ARROZ 2º TORTILLA DE GAMBAS C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Beans stew with rice 2º Prawns omelette with salad	10 Menú gastronómico La Rioja 1º PATATAS A LA RIOJANA 2º BONITO ESCABECHADO CON VERDURAS POSTRE: FRUTA Y LECHE	11 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Noddle soup 2º Madrid style stew	12 1º ARROZ A LA JARDINERA 2º LARDONES DE POLLO CASEROS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN POSTRE: YOGUR 1º Vegetables rice 2º Roasted chicken with salad
15 1º LENTEJAS HORTELANAS 2º JAMÓN BRASEADO C/ ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Lentils stew 2º Braised meat with carrot	16 1º MACARRONES C/ CHORIZO 2º VENTRESCA EN SALSA C/ CALABACÍN Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Macaroni with chorizo 2º Fish in sauce with courgette and carrot	17 1º JUDIAS VERDES REHOGADAS C/ TOMATE O PURÉ 2º JAMONCITOS EN SU JUGO CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Sautéed french beans with tomato or puree 2º Chicken with chips	18 1º SOPA DE MARISCO 2º FTE RUSO CASERO C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Seafood soup 2º Hamburger with salad	19 1º JUDIAS BLANCAS CON HORTALIZAS 2º RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: YOGUR 1º Beans butter stew with vegetables 2º Anglerfish with salad
22 1º ARROZ C/ TOMATE 2º FTE DE POLLO PANÉ CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Tomato rice 2º Roasted chicken fillet with salad	23 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Noddle soup 2º Madrid style stew	24 1º BRÓCOLI C/ BACON O PURÉ 2º SOLOMILLO EN SALSA CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Broccoli with bacon or purée 2º Pork sirloin in sauce with chips	25 1º PATATAS MARINERAS 2º ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA C/ MENESTRA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Seafood potatoes stew 2º Meatballs with vegetables	26 1º CODITOS C/ TOMATE 2º CAZÓN EN ADOBO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: YOGUR 1º Pasta with tomato 2º Marinade fish with salad
29 1º CREMA DE CALABACIN 2º CHULETA A LA RIOJANA CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Cream of courgette soup 2º Rioja style pork chop with chips	30 1º LENTEJAS CASERAS 2º TORTILLA DE ATÚN C/ ENSALADA LECHUGA TOMATE Y MAÍZ POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Lentils stew 2º Tuna omelette with salad	31 1º ESPIRALES C/ BACON 2º SALMÓN A LA PLANCHA C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE 1º Pasta with bacon 2º Grilled salmon 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 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
2							
3							
4							
5							
8	649	29,3	23,3	76,8	8,1	134	5,6
9	702	31,5	16,9	94,5	3,4	209	9,2
10	642	44,4	19,6	67,1	4,7	94,8	4,6
11	669	37,5	16,4	84,8	4,1	159	8,3
12	695	27,4	15,7	107	2,7	96,1	3,8
15	727	39,1	22,4	84,9	8,2	207	8,8
16	675	33,6	13,2	99,8	2,9	178	5,7

	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
17	650	28,9	20,7	80,9	4	141	4,2
18	645	32,2	21,7	76,5	7,1	108	5,4
19	640	37,4	9,7	91,3	1,6	146	8,4
22	704	32,9	14,2	107	3,1	123	4,2
23	669	37,5	16,4	84,8	4,1	159	8,3
24	655	35,9	21,6	73,5	6,6	163	5,8
25	601	35,7	20,5	64	7,2	127	6,1
26	682	39,1	11,3	101	1,8	172	5,4
29	684	31	37,4	53,4	12,3	253	3,6
30	675	34,5	17,1	86,7	4,4	156	8,8
31	680	32,5	25,4	76,3	5,2	117	4

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	
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.

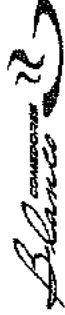
¡MUCHAS GRACIAS!

Teléf. 91 690 00 33
Fax: 91 818 75 29

MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

ene-17

L FRÍA



MENÚ SIN GLUTEN

MENÚ SIN HUEVO

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
VACACIONES DE NAVIDAD				
LUNES 8 PURÉ DE VERDURAS NATURAL CINTA DE LOMO CON PATATAS FRUTA EN ALMIBAR LENTIJAS HORTELANAS	MARTES 9 J. PATAS C/ ARROZ TORTILLA C/ GAMBAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	MIERCOLES 10 PATATAS A LA RIOJANA BONITO ESCABECHADO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE MARTES 16 MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	JUEVES 11 SOPEA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA Y LECHE MARTES 18 FRUTA Y LECHE SOPEA DE MARRISCO FTE RUSO CASERO C/ MENEJTRA FRUTA Y LECHE MARTES 25 PATATAS MARIÑERAS	VIERNES 12 ARROZ A LA JARDINERA LARDONES DE POLLO C/ ENSALADA YOGUR VIERNES 19 JUDIAS BLANCAS CON HORTALIZAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR VIERNES 26 CODITOS C/ TOMATE
LUNES 15 FRUTA Y LECHE MARTES 16 MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	MARTES 9 HAMBURGUESA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE MARTES 16 MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	MIERCOLES 10 PATATAS A LA RIOJANA BONITO ESCABECHADO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE MARTES 16 MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	JUEVES 11 COCIDO COMPLETO FRUTA Y LECHE MARTES 18 FRUTA Y LECHE SOPEA DE MARRISCO FTE RUSO CASERO C/ MENEJTRA FRUTA Y LECHE MARTES 25 PATATAS MARIÑERAS	VIERNES 12 LARDONES DE POLLO C/ ENSALADA YOGUR VIERNES 19 JUDIAS BLANCAS CON HORTALIZAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR VIERNES 26 CODITOS C/ TOMATE
LUNES 22 ARROZ CON TOMATE FTE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	MARTES 9 HAMBURGUESA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE MARTES 16 MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	MIERCOLES 10 PATATAS A LA RIOJANA BONITO ESCABECHADO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE MARTES 16 MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	JUEVES 11 COCIDO COMPLETO FRUTA Y LECHE MARTES 18 FRUTA Y LECHE SOPEA DE MARRISCO FTE RUSO CASERO C/ MENEJTRA FRUTA Y LECHE MARTES 25 PATATAS MARIÑERAS	VIERNES 12 LARDONES DE POLLO C/ ENSALADA YOGUR VIERNES 19 JUDIAS BLANCAS CON HORTALIZAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR VIERNES 26 CODITOS C/ TOMATE
LUNES 29 CREMA DE CALABACÍN CHULETA A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	MARTES 30 LENTIJAS CASERAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MIERCOLES 31 MACARRONES C/ BACÓN SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MARTES 30 LENTIJAS CASERAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MARTES 30 LENTIJAS CASERAS TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE
MENÚ SIN LACTOSA				
LUNES 1 CHULETA A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	MARTES 2 TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MIERCOLES 3 SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JUEVES 4 ALBÓNDIGAS C/ MENEJTRA FRUTA Y LECHE	VIERNES 5 CAZÓN DE ADOBO C/ ENSALADA YOGUR
MENÚ SIN CERDO				
LUNES 1 CHULETA A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Y LECHE	MARTES 2 TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	MIERCOLES 3 SALMÓN PLANCHA CON ENSALADA FRUTA Y LECHE	JUEVES 4 ALBÓNDIGAS C/ MENEJTRA FRUTA Y LECHE	VIERNES 5 CAZÓN DE ADOBO C/ ENSALADA YOGUR

Para cualquier consulta podrá ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: nutricion@comedorblanco.es o al teléfono 607524915

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
---------	----------	-------------	----------	-----------

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 8 PURÉ DE VERDURAS NATURAL CINTA DE LOMO CON PATATAS FRUTA EN ALMIBAR LENTIJAS HORTELANAS	MARTES 9 J. PATAS C/ ARROZ HAMBURGUESA C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE MARTES 16 MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	MIERCOLES 10 PATATAS A LA RIOJANA BONITO ESCABECHADO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE MARTES 16 MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	JUEVES 11 SOPEA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA Y LECHE MARTES 18 FRUTA Y LECHE SOPEA DE MARRISCO FTE RUSO CASERO C/ MENEJTRA FRUTA Y LECHE MARTES 25 PATATAS MARIÑERAS	VIERNES 12 ARROZ A LA JARDINERA LARDONES DE POLLO C/ ENSALADA YOGUR VIERNES 19 JUDIAS BLANCAS CON HORTALIZAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR VIERNES 26 CODITOS C/ TOMATE
--	--	--	--	--

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 8 PURÉ DE VERDURAS NATURAL CINTA DE LOMO CON PATATAS FRUTA EN ALMIBAR LENTIJAS HORTELANAS	MARTES 9 J. PATAS C/ ARROZ Y VERDURAS TORTILLA C/ GAMBAS C/ ENSALADA FRUTA Y LECHE MARTES 16 MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	MIERCOLES 10 PATATAS CON VERDURAS BONITO ESCABECHADO C/ VERDURAS FRUTA Y LECHE MARTES 16 MACARRONES CON CHORIZO VENTRESCA CON CALABACÍN Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE MARTES 23 SOPEA DE COCIDO	JUEVES 11 SOPEA DE AVE COCIDO DE POLLO FRUTA Y LECHE MARTES 18 FRUTA Y LECHE SOPEA DE MARRISCO FTE RUSO CASERO C/ MENEJTRA FRUTA Y LECHE MARTES 25 PATATAS MARIÑERAS	VIERNES 12 ARROZ A LA JARDINERA LARDONES DE POLLO C/ ENSALADA YOGUR VIERNES 19 JUDIAS BLANCAS CON HORTALIZAS RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR VIERNES 26 CODITOS C/ TOMATE
--	--	--	---	--

MENU SIN LEGUMERES (SIN JUDÍAS VERDES/SIN GUIJANTES)

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
---------	----------	-------------	----------	-----------

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PURÉ DE VERDURAS NATURAL	ARROZ C/ TOMATE	PATAITAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	ARROZ C/ VERDURAS
C. LOMO FRESCA C/PATAITAS	TORTILLA C/ GAMBAS	BONITO ESCABECHADO C/ ENSALADA	RAGOUT PAVO C/ PATAITAS	LARDONES DE POLLO C/ ENSALADA YOGUR
FRUTA EN ALMIBAR	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
CREMA DE CALABACIN	MACARRONES CON TOMATE	CREMA VICHY	SOPA DE MARISCO	PATAITAS CON VERDURAS
JAMÓN BRASEADO C/ ZANAHOPIA	VENTRESCA CON CALABACIN Y ZANAHOPIA	JAMONCITOS C/ PATAITAS	FTE RUSO CASERO C/ ENSALADA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA YOGUR
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE AVE	BROCOLI O PURÉ	PATAITAS MARINERAS	CODITOS C/ TOMATE
FTE DE POLLO CON ENSALADA	RAGOUT PAVO CON ENSALADA	SOLOMILLO EN SALSA CON PATAITAS	ALBÓNDIGAS CON VERDURA	CAZÓN DE ADOBO C/ ENSALADA YOGUR
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
CREMA DE CALABACIN	SOPA DE ARROZ	ESPIRALES C/ BACON		
CHULETA A LA RIOJANA CON PATATAS	TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA	SALMÓN PLANCHA C/ ENSALADA		
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE		

Para cualquier consulta: nutricion@comedoresblanco.es o al teléfono 607524915

VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
PURÉ DE VERDURAS NATURAL	J. PINTAS C/ ARROZ	PATAITAS A LA RIOJANA	SOPA DE GOCIDO	ARROZ A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO C/PATAITAS	TORTILLA FRANCESA C/ ENSALADA	TERNERA EN SALSA C/ VERDURAS	COCIDO COMPLETO	LARDONES DE POLLO C/ ENSALADA YOGUR
FRUTA EN ALMIBAR	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
LENTILLAS HORTELANAS	MACARRONES CON CHORIZO	JUDIAS VERDES C/ TOMATE O PURÉ	SOPA DE AVE	JUDIAS BLANCAS CON HORTALIZAS
JAMÓN BRASEADO C/ ZANAHOPIA	RAGOUT PAVO CALABACIN Y ZANAHOPIA	JAMONCITOS C/ PATAITAS	FTE RUSO CASERO C/ ENSALADA	TERNERA EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	
LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO	BROCOLI C/ BACON O PURÉ	PATAITAS CON VERDURAS	CODITOS C/ TOMATE
FTE DE POLLO CON ENSALADA	COCIDO COMPLETO	SOLOMILLO EN SALSA CON PATATAS	ALBÓNDIGAS C/ MENESTRA	TERNERA SALSA C/ ENSALADA YOGUR
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	
LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
CREMA DE CALABACIN	LENTILLAS CASERAS	ESPIRALES C/ BACON		
CHULETA A LA RIOJANA CON PATATAS	TORTILLA PATATA CON ENSALADA	FTE POLLO C/ ENSALADA		
FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE	FRUTA Y LECHE		



Menús para alérgicos

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