2026 **09**
SEPT
IN SITU

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07 CREMA DE VERDURAS (12) CTA. LOMO ADOBADA C/ PATATAS (12) PIÑA EN SU JUGO CREAM OF VEGETABLES SOUP PORK LOIN FILLET WITH CHIPS PINEAPPLE IN JUICE	**08** ARROZ C/TOMATE JAMONCITOS DE POLLO C/PATATAS AL HORNO (12) FRUTA y LECHE TOMATO RICE BAKED CHICKEN WITH CHIP FRUIT AND MILK	**09** LENTEJAS CASERAS (1, 12) ABADEJO ROMANA C/ENSALADA (1, 4) FRUTA LENTILS STEW FISH FILLET WITH SALAD FRUIT	**10** MACARRONES INT C/ATÚN (1, 3, 4, 6, 10) TORTILLA DE QUESO C/ENSALADA (3, 7, 12) YOGUR (7) WHOLE WHEAT MACARONI WITH TUNA CHEESE OMELETTE WITH SALAD YOGHURT	**DÍA PROT. VEGETAL** **11** PATATAS GUISADAS C/POLLO (12) HAMBURGUESA DE PROTEÍNA VEGETAL C/ENSALADA FRUTA POTATOES STEW WITH CHICKEN VEGGIE BURGER WITH SALAD FRUIT
568 Kcal 66 g HC 42 g Prot 13 g Lip	938 Kcal 95 g HC 48 g Prot 39 g Lip	726 Kcal 69 g HC 36 g Prot 30 g Lip	757 Kcal 95 g HC 30 g Prot 26 g Lip	570 Kcal 82 g HC 28 g Prot 11 g Lip
14 MENESTRA REHOGADA C/ JAMÓN TERNERA EN SALSA C/ PATATAS COCIDA (12) FRUTA Y LECHE SAUTÉED VEGETABLES WITH HAM MEAT IN SAUCE WITH BOILED POTATOES FRUIT AND MILK	**15** JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS C/VERDURAS (12) TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA (3, 12) FRUTA STEWED WHITE BEANS WITH VEGETABLES BROCCOLI OMELETTE WITH SALAD FRUIT	**16** ENSALADA CAMPERA (3, 4, 12) RAGOUT POLLO C/ VERDURAS (12) FRUTA Y LECHE COUNTRY SALAD CHICKEN IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK	**17** ARROZ CON TOMATE FTE MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA (4) YOGUR (7) TOMATO RICE HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD YOGHURT	**DÍA PROT. VEGETAL** **18** SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO FRUTA WHOLE WHEAT NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT
616 Kcal 65 g HC 37 g Prot 20 g Lip	609 Kcal 71 g HC 27 g Prot 20 g Lip	614 Kcal 72 g HC 21 g Prot 24 g Lip	666 Kcal 100 g HC 28 g Prot 16 g Lip	503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip
21 MACARRONES INT NAPOLITANA (1, 3, 6, 10) FTE DE PESCADILLA AL HORNO C/ ENSALADA (1, 4) FRUTA Y LECHE WHOLE WHEAT MACARONI NEAPOLITAN SAUCE BAKED FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK	**22** CREMA ZANAHORIA Y PUERRO (12) CROQUETAS DE POLLO C/ ENSALADA (1, 3, 7) FRUTA Y LECHE CREAM OF CARROT AND LEEK SOUP CHICKEN CROQUETTES WITH SALAD FRUIT AND MILK	**23** LENTEJAS HORTELANAS (1, 12) TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12) FRUTA LENTIL STEW SPANISH OMELETTE WITH SALAD FRUIT	**24** JUDÍAS VERDES C/JAMÓN (12) BACALAO C/TOMATE Y VERDURAS (4) YOGUR (7) FRENCH BEANS WITH CURED HAM COD FILLET WITH TOMATO SAUCE AND VEGETABLES YOGHURT	**DÍA PROT. VEGETAL** **25** ARROZ TRES DELICIAS (3, 6) LOMO DE PROTEÍNA VEGETAL EN SALSA C/VERDURAS Y ENSALADA (3) FRUTA THREE DELIGHT FRIED RICE VEGGIE PORK LOIN IN SAUCE WITH VEGETABLES AND SALAD FRUIT
688 Kcal 84 g HC 35 g Prot 21 g Lip	541 Kcal 66 g HC 30 g Prot 16 g Lip	614 Kcal 73 g HC 28 g Prot 20 g Lip	591 Kcal 64 g HC 45 g Prot 15 g Lip	652 Kcal 103 g HC 25 g Prot 12 g Lip
28 CREMA DE CALABACÍN (12) CARRILLADA C/PATATA COCIDA (12) FRUTA Y LECHE CREAM OF COURGUETTE SOUP MEAT WITH BOILED POTATOES FRUIT AND MILK	**29** JUDÍAS PINTAS A LA HORTELANA (12) TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA (3, 12) FRUTA STEWED PINTO BEANS CHORIZO OMELETTE WITH SALAD FRUIT	**30** PAELLA DE VERDURAS VENTRESCA MERLUZA ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4) FRUTA Y LECHE VEGETABLE PAELLA HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK		COCINA TRADICIONAL SIN PRECOCINADOS
514 Kcal 64 g HC 31 g Prot 13 g Lip	581 Kcal 67g HC 28 g Prot 18 g Lip	789 Kcal 96 g HC 24 g Prot 33 g Lip		

PAN INTEGRAL
DOS VECES A LA SEMANA

Para consultas sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con el departamento de nutrición en el teléfono **607 524 915** o en el email: nutricion@comedoresblanco.es
Este menú ha sido revisado por **Tamara Cobo (Nº colegiada MAD00088)** Diplomada/Graduada en Nutrición Humana y Dietética, atendiendo al RD 315/2025.
Todos los menús van acompañados de pan (1, 6, 10, 11) y agua.
Se ofrecerán preferentemente yogures naturales sin azúcar, y también yogures azucarados en segundo lugar.

DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustaceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Fr Cascara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

comedores Blanco

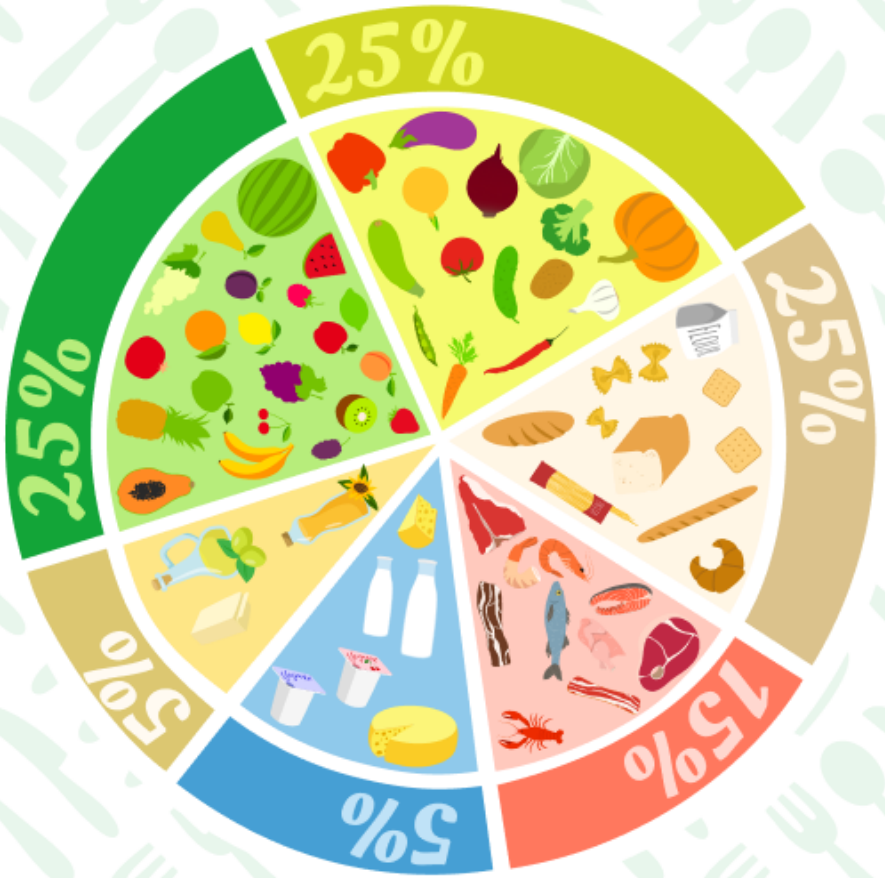
Alimentando sonrisas, creando futuros

¿Cómo planificar las cenas?

COMEDOR	CASA
PRIMEROS 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
SEGUNDOS PLATOS	
Carne	Pescado
Huevo	Pescado/ Huevo
Carne/Huevo	Carne/Pescado
POSTRES	
Fruta/lácteo	Preferentemente fruta

Calle Centauro, 11 Pol. Ind. Las Cubiertas
28971 GRIÑON

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es



Frutas y Verduras:
Representan la mayor parte de la rueda. Se recomienda que alrededor del 50% de tu ingesta diaria provenga de frutas y verduras.

Proteínas:
Fuentes de proteínas incluyen carnes magras, pescado, huevos, legumbres.

Grasas y Aceites:
Incluye aceites saludables, como aceite de oliva, y grasas presentes en frutos secos y aguacates.

Cereales y Almidones:
Incluye alimentos como pan, arroz, pasta y cereales integrales.

Productos lácteos o alternativas
Incluye leche, yogur y quesos.

Las pautas nutricionales son generales y pueden variar según la edad, género, actividad física y condiciones de salud. Es esencial considerar la calidad de los alimentos y elegir opciones nutritivas. Las recomendaciones pueden diferir según las pautas locales, por lo que se aconseja consultarlas para obtener información actualizada y específica.