2026
OCT
10

comedores Blanco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 COCINA TRADICIONAL  SIN PRECOCINADOS		PAN INTEGRAL DOS VECES A LA SEMANA	01 PATATAS A LA MARINERA (2, 4, 12, 14) FTE POLLO EN SALSA C/ENSALADA (12) YOGUR (7) POTATOES MARINERA STYLE CHICKEN FILLET IN SAUCE WITH SALAD YOGHURT	02 SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO FRUTA WHOLE WHEAT NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT
			543 Kcal 66 g HC 38 g Prot 12 g Lip	503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip
05 JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) LACÓN C/PATATAS (1,12) FRUTA Y LECHE (7) SAUTÉED FRENCH BEANS LACON WITH CHIPS FRUIT AND MILK	06 MACARRONES INT C/TOMATE (1, 3, 4, 6, 10) ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA (4) FRUTA Y LECHE (7) WHOLE WHEAT MACARONI WITH TOMATO SAUCE BAKED FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK	07 PAELLA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE GUISANTES CON ENSALADA (3) FRUTA VEGETABLES PAELLA VEGETABLE BURGER WITH SALAD FRUIT	08 CREMA DE CALABAZA (12) BOQUERONES A LA ANDALUZA C/PATATAS (1, 4) YOGUR (7) CREAM OF PUMPKIN SOUP ANDALUSIAN STYLE FISH WITH CHIPS YOGHURT	09 DÍA DE LA HISPANIDAD *FRÍJOLES NEGROS C/CHORIZO* (12) *TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA* (3, 12) *FRUTA* BEANS WITH CHORIZO POTATOES OMELETTE WITH SALAD FRUIT
567 Kcal 61 g HC 35 g Prot 19 g Lip	560 Kcal 77 g HC 31 g Prot 12 g Lip	750 Kcal 136 g HC 17 g Prot 13 g Lip	593 Kcal 68 g HC 30 g Prot 20 g Lip	646 Kcal 71 g HC 30 g Prot 22 g Lip
12 *FESTIVO*	13 LENTEJAS ESTOFADAS (1, 12) MERLUZA EN SALSA C/ENSALADA (4, 12) FRUTA LENTILS STEW HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD FRUIT	14 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE (7) TOMATO RICE ROASTED CHICKEN WITH SALAD FRUIT AND MILK	15 SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO FRUTA WHOLE WHEAT NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT	16 MENESTRA REHOGADA C/JAMÓN TORTILLA DE CHORIZO C/ENSALADA (3, 12) YOGUR (7) SAUTEED VEGETABLES WITH HAM CHORIZO OMELETTE WITH SALAD YOGHURT
	514 Kcal 66 g HC 30 g Prot 11 g Lip	891 Kcal 93 g HC 50 g Prot 34 g Lip	503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip	519 Kcal 54 g HC 23 g Prot 21 g Lip
19 PATATAS CARNICERAS (12) LIMANDA ANDALUZA C/ ENSALADA (1,2, 4, 14) FRUTA Y LECHE (7) POTATOES STEW WITH MEAT ANDALUSIAN STYLE FISH WITH SALAD FRUIT AND MILK	20 PURE VERDURAS (12) ALBÓNDIGAS CASERAS C/PATATAS (6, 12) FRUTA Y LECHE (7) VEGETABLES PURÉE MEATBALLS WITH CHIPS FRUIT AND MILK	21 MACARRONES INT A LA ITALIANA (1, 3, 6, 10) TORTILLA PAISANA C/ENSALADA (3, 12) YOGUR (7) ITALIAN STYLE WHOLE WHEAT MACARONI VEGETABLES OMELETTE WITH SALAD YOGHURT	22 ARROZ C/VERDURAS Y POLLO ESTOFADO DE SOJA CON VERDURAS (6, 12) FRUTA RICE WITH VEGETABLES AND CHICKEN SOY STEW WITH VEGETABLES FRUIT	23 MENÚ GASTRONÓMICO **ASTURIAS** FABADA ASTURIANA (6) LIRIO A LA ASTURIANA (1, 3, 4) C/ENSALADA FRUTA ASTURIAN BEANS STYLE ASTURIAN FISH WITH SALAD FRUIT
677 Kcal 69 g HC 29 g Prot 30 g Lip	626 Kcal 73 g HC 28 g Prot 23 g Lip	633 Kcal 86 g HC 21 g Prot 20 g Lip	821 Kcal 110 g HC 49 g Prot 21 g Lip	652 Kcal 66 g HC 38 g Prot 22 g Lip
26 ARROZ C/TOMATE CROQUETAS DE JAMÓN (1, 3, 7) C/ENSALADA FRUTA Y LECHE (7) TOMATO RICE HAM CROQUETTES WITH SALAD FRUIT AND MILK	27 SOPA DE COCIDO INT (1, 3, 6, 10) COCIDO COMPLETO FRUTA WHOLE WHEAT NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT	28 PATATAS C/CHORIZO (12) MERLUZA (FILETE) EN SALSA C/ENSALADA (4) FRUTA Y LECHE (7) POTATOES STEW WITH CHORIZO HAKE FILLET IN SAUCE WITH SALAD FRUIT AND MILK	29 BROCOLI REHOGADO (12) RAGOUT DE POLLO C/ PATATAS (12) YOGUR (7) SSAUTÉED BROCCOLI CHICKEN WITH CHIPS YOGHURT	30 MENÚ SOSTENIBLE LENTEJAS ECO HORTELANAS (1, 12) TORTILLA DE CALABACIN C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA (3, 12) FRUTA LENTILS STEW COURGUETTE OMELETTE WITH EGG WITH SALAD FRUIT
690 Kcal 99 g HC 18 g Prot 28 g Lip	503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4g Lip	456 Kcal 64 g HC 22 g Prot 10 g Lip	687 Kcal 50 g HC 51 g Prot 29 g Lip	553 Kcal 70 g HC 26 g Prot 15 g Lip

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

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.

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

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.

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.