



F. DEL PALOMAR

FEBRERO 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p><b>1</b></p> <p>SOPA DE PICADILLO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA </p> <p>Kcal 648 g HC 83 g Prot 36,9 g Lip 16</p>	<p><b>2</b></p> <p>PATATAS CARNICERAS BOQUERONES ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal 630 g HC 83,8 g Prot 31,6 g Lip 16,2</p>	<p><b>3</b> <b>MENÚ SOSTENIBLE</b></p> <p>PURÉ PUERRO Y ZANAHORIA ECO FTE. POLLO CAMPERO SALSA CON PATATAS YOGUR </p> <p>Kcal 758 g HC 92,4 g Prot 42,5 g Lip 20,6</p>
<p><b>6</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal 788 g HC 102 g Prot 36,4 g Lip 24,3</p>	<p><b>7</b></p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FLAN </p> <p>Kcal 764 g HC 93,1 g Prot 43,1 g Lip 19,7</p>	<p><b>8</b></p> <p>PANACHÉ REHOGADO SOLOMILLO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA </p> <p>Kcal 819 g HC 87,3 g Prot 51,4 g Lip 25,3</p>	<p><b>9</b></p> <p>CODITOS CON BACON PALOMETA CON TOMATE VERDURAS YOGUR </p> <p>Kcal 703 g HC 84,3 g Prot 38 g Lip 21,2</p>	<p><b>10</b></p> <p>EMPEDRADO JUDÍAS PINTAS C/ ARROZ INTEGRAL JAMONCITOS ASADOS CON ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal 714 g HC 93,9 g Prot 37,5 g Lip 16,8</p>
<p><b>13</b> <b>MENÚ GASTRONÓMICO</b></p> <p><b>MURCIA</b> </p> <p>ARROZ MURCIANO BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal 730 g HC 108 g Prot 39,6 g Lip 13,8</p>	<p><b>14</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA JAMÓN CON ENSALADA YOGUR </p> <p>Kcal 664 g HC 72 g Prot 37 g Lip 20,8</p>	<p><b>15</b></p> <p>ESPIRALES CON TOMATE RAPE ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA </p> <p>Kcal 760 g HC 108 g Prot 36,8 g Lip 17,5</p>	<p><b>16</b></p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS RAGOUT POLLO CON PATATAS YOGUR </p> <p>Kcal 734 g HC 84,3 g Prot 41,6 g Lip 21,4</p>	<p><b>17</b></p> <p>J. BLANCAS CON CHORIZO CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal 661 g HC 91,5 g Prot 18,1 g Lip 21,8</p>
<p><b>20</b></p> <p>PATATAS CON CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal 796 g HC 73,5 g Prot 26,7 g Lip 42,4</p>	<p><b>21</b></p> <p>MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA VENTRESCA EN SALSA CON VERDURAS NATILLAS </p> <p>Kcal 742 g HC 104 g Prot 43,2 g Lip 14,8</p>	<p><b>22</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS CARRILLADA CON PATATATS FRUTA </p> <p>Kcal 618 g HC 70,4 g Prot 37,6 g Lip 18,5</p>	<p><b>23</b></p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA</p> <p>Kcal 764 g HC 93,1 g Prot 43,1 g Lip 19,7</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>27</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>ARROZ C/TOMATE CTA. LOMO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA</p> <p>Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot: 33 g Lip : 16,7</p>	<p><i>El menú ha sido revisado por dietistas-nutricionistas colegiadas del departamento de nutrición. Para cualquier consulta sobre menú o alérgenos, podrán ponerse en contacto en el teléfono 607 524 915 o en el email: <a href="mailto:nutricion@comedoresblanco.es">nutricion@comedoresblanco.es</a></i></p> <p><i>Todos los menús van acompañados de pan y agua</i></p> <p><b>PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA</b> </p> <p><b>Debido a la situación actual del mercado, puede haber variación en el tipo de pescado indicado en el menú, tratando de respetar la familia de procedencia.</b></p> <p><b>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</b></p>		

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 pescado magro o por un plato de legumbres con cereal.



**EJERCICIO FÍSICO DIARIO**

Aceite de oliva  
2-4 cucharadas/día

Carnes/Pescados/Huevos  
2-4/Semana

Legumbres  
2-3/semana

Frutos secos crudos  
3-7/semana

Lácteos no grasos  
2-4/día

**8 Horas de sueño diario**

Cereales  
3-6 raciones/día

**HIDRATACIÓN**  
8 vasos/día

Frutas  
2-3 piezas/día

Venduras y hortalizas  
2-3/día (1 en crudo)



Comidas grasas,  
mantequillas, dulces y bollería.  
**¡Consumo ocasional!**



C/ Centauro, 11  
Pol. Ind. Las Cubiertas  
28.971 - Griñón - Madrid  
Tfno. 91 690 00 33  
[www.comedoresblanco.es](http://www.comedoresblanco.es)

**¡ALIMENTAMOS SU FUTURO!**



## ¿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)	