




F. DEL PALOMAR

MAYO 2022

PAN INTEGRAL UNA VEZ A LA SEMANA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
2 FESTIVO	3 CREMA VICHY CTA LOMO C/PATATAS FRUTA EN ALMIBAR Kcal : 721 g HC : 92,8 g Prot : 38,5 g Lip : 20,1	4 LENTEJAS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA Kcal : 736 g HC : 92,9 g Prot : 35,2 g Lip : 20,8	5 ARROZ C/TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO CASERO C/ENSALADA YOGUR Kcal : 686 g HC : 84,3 g Prot : 35,6 g Lip : 21,2	6 MENÚ GASTRONÓMICO ASTURIAS  FABADA ASTURIANA MERLUZA A LA ASTURIANA C/VERDURAS FRUTA Kcal : 728 g HC : 88 g Prot : 44,5 g Lip : 18,4	
9 PURE DE VERDURAS CHULETA A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA Kcal : 682 g HC : 82 g Prot : 34,5 g Lip : 22	10 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FLAN Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4	11 ARROZ A LA MILANESA CABALLA C/TOMATE FRUTA Kcal : 742 g HC : 94,4 g Prot : 37,8 g Lip : 21,5	12 ENSALADA DE PASTA POLLO EN SALSAS C/MENESTRA YOGUR Kcal : 732 g HC : 101 g Prot : 28,1 g Lip : 21,8	13 J. PINTAS C/ARROZ INT BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Kcal : 735 g HC : 91,1 g Prot : 41,9 g Lip : 19	
16 ARROZ TRES DELICIAS CARRILADA EN SALSAS C/VERDURAS FRUTA Kcal : 685 g HC : 72,8 g Prot : 43,6 g Lip : 22,3	17 MENÚ SOSTENIBLE LENTEJAS ECO CASERAS TORTILLA DE BRÓCOLI C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA YOGUR Kcal : 713 g HC : 98,4 g Prot : 33 g Lip : 16,2	18 CODITOS A LA BOLOÑESA MERLUZA EN SALSAS C/VERDURAS FRUTA Kcal : 756 g HC : 101 g Prot : 35,8 g Lip : 20,7	19 J. BLANCAS HORTELANAS CROQUETAS CASERAS DE JAMON C/ENSALADA FRUTA Kcal : 814 g HC : 71,8 g Prot : 29 g Lip : 42	20 ENSALADA CAMPERA POLLO ASADO C/VERDURAS YOGUR Kcal : 660 g HC : 79,2 g Prot : 40,2 g Lip : 23,8	
23 LENTEJAS CASERAS SALMON EN SALSAS VERDE CON HUEVO Y GUIZANTE FRUTA Kcal : 736 g HC : 92,9 g Prot : 35,2 g Lip : 20,8	24 MENESTRA REHOGADA HAMBURGUESA CASERA C/PATATAS NATILLAS Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41	25 ARROZ C/TOMATE VENTRESCA A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA Kcal : 701 g HC : 91,4 g Prot : 40,1 g Lip : 17,5	26 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4	27 DIA DEL CELIACO CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO A LA PLANCHA C/PATATAS YOGUR Kcal : 641 g HC : 68,6 g Prot : 32,7 g Lip : 24,5	
30 MACARRONES INTEG. C/CHORIZO PALOMETA REBOZADA C/VERDURAS FRUTA Kcal : 742 g HC : 94,4 g Prot : 37,8 g Lip : 21,5	31 PATATAS CON MAGRO TORTILLA DE BONITO C/ENSALADA YOGUR Kcal : 682 g HC : 82 g Prot : 34,5 g Lip : 22	<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: nutricion@comedoresblanco.es</i></p> <p><i>Todos los menús van acompañados de pan y agua</i></p> <p>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.</p>			 DEBE DE 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

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

Cereales
3-6 raciones/día

HIDRATACIÓN
8 vasos/día



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

Frutas
2-3 piezas/día

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

8 Horas de sueño diario



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



COMEDORES Blanco

C/ Centauro, 11
Pol. Ind. Las Cubiertas
28.971 – Griñón – Madrid
Tfno. 91 690 00 33
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	
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)	