

2026
MAY

05


LUNES

04

CREMA DE CALABACIN (12)
LACÓN A LA GALLEGA C/PATATAS (12)
FRUTA Y LECHE (7)
CREAM OF COURGETTE SOUP
GALICIAN STYLE HAM HOCK WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

630 Kcal 53 g HC 52 g Prot 23 g Lip

11 MENÚ GASTRONÓMICO

ANDALUCIA 
GUISILLO ANDALUZ (12)
ABADEJO A LA ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4)
FRUTA Y LECHE (7)

682 Kcal 45 g HC 50 g Prot 32 g Lip

18 DÍA DEL CELÍACO

MENESTRA DE VERDURAS
MAGRO CON TOMATE Y /PATATAS (12)
FRUTA Y LECHE (7)
SAUTÉED VEGETABLES
LEAN WITH TOMATO SAUCE AND CHIPS
FRUIT AND MILK

517 Kcal 41 g HC 48 g Prot 16 g Lip

25

J VERDES REHOGADAS (12)
CROQUETAS DE ATÚN C/ENSALADA (1,3, 4, 7)
FRUTA Y LECHE (7)
SAUTÉED FRENCH BEANS
TUNA CROQUETTES WITH SALAD
FRUIT AND MILK

788 Kcal 61 g HC 16 g Prot 50 g Lip

MARTES

05

ARROZ MILANESA
BACALAO ANDALUZA C/ENSALADA (1, 4)
FRUTA Y LECHE (7)
MILANESSE RICE
ANDALUSIAN STLYLE COD WITH SALAD
FRUIT AND MILK

687 Kcal 71 g HC 58 g Prot 18 g Lip

12 BASE LEGUMBRE

SOPA DE COCIDO INTEGRAL (1, 3, 6, 10)
COCIDO COMPLETO
FRUTA
NOODLES WHOLE WHEAT SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

503 Kcal 67g HC 25,2g Prot 11,4 g Lip

19 BASE LEGUMBRE

ENSALADA DE ARROZ (3, 4)
LENTEJAS HORTELANAS (1, 12)
FRUTA
RICE SALAD
LENTILS STEW
FRUIT

679 Kcal 85 g HC 42 g Prot 17 g Lip

26

ENSALADA CAMPERA (3, 4, 12)
POLLO AL HORNO C/LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA Y LECHE (7)
COUNTRY SALAD
BAKED CHICKEN WITH SALAD AND CARROT
FRUIT AND MILK

767 Kcal 59 g HC 52 g Prot 33 g Lip

MIÉRCOLES

06 BASE LEGUMBRE

BRÓCOLI REHOGADO (12)
LENTEJAS C/VERDURAS Y POLLO (1, 12)
FRUTA
SAUTÉED BROCCOLI
LENTILS STEW WITH VEGETABLES AND CHICKEN
FRUIT

529 Kcal 51 g HC 44 g Prot 14 g Lip

13

GAZPACHO (1, 12)
TRASERO POLLO C/PATATAS (12)
FRUTA Y LECHE (7)
COLD TOMATO SOUP
CHICKEN WITH CHIPS
FRUIT AND MILK

696 Kcal 36 g HC 65 g Prot 32 g Lip

20

MACARRONES C/BACON (1, 3)
VENTRESCA EN SALSA C/ENSALADA (4)
FRUTA Y LECHE (7)
MACARONI WITH BACON
HAKE IN SAUCE WITH SALAD
FRUIT AND MILK

613 Kcal 57 g HC 43 g Prot 23 g Lip


27

LENTEJAS CASERAS (1, 12)
TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA (3, 12)
FRUTA
LENTILS STEW
SPANISH OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

629 Kcal 51 g HC 46 g Prot 24 g Lip

JUEVES

07

MACARRONES INT NAPOLITANA (1, 3, 6, 10)
MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA (4)
YOGUR (7)
WHOLE WHEAT PASTA WITH NEAPOLITANA SAUCE
BAKED HAKE WITH SALAD
YOGHURT 


573 Kcal 50 g HC 47 g Prot 20 g Lip

14

J. PINTAS C/VERDURAS (12)
TORTILLA DE PATATA C/ ENSALADA (3, 12)
FRUTA
BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES
POTATOES OMELETTE WITH SALAD
FRUIT


609 Kcal 49 g HC 45 g Prot 22 g Lip

21

PATATAS A LA MARINERA (2, 4, 12, 14)
ALBÓNDIGAS POLLO JARDINERA C/ENSALADA (6, 12)
YOGUR (7)
SEAFOOD STYLE POTATOES
CHICKEN MEATBALLS WITH SALAD
YOGHURT 

676 Kcal 56 g HC 57 g Prot 24 g Lip

28

ARROZ INTEGRAL C/VERDURAS
FTE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y ENSALADA (2,4,14)
YOGUR (7)
BROWN RICE WITH VEGETABLES
FISH WITH TOMATO AND SALAD
YOGHURT 

634 Kcal 55 g HC 54 g Prot 21 g Lip


VIERNES

08

J. BLANCAS C/VERDURAS (12)
TORTILLA DE CHORIZO Y ENSALADA (3, 12)
FRUTA
BUTTER BEANS STEW WITH VEGETABLES
CHORIZO OMELETTE WITH SALAD
FRUIT

626 Kcal 48 g HC 45 g Prot 24 g Lip

15

ARROZ INTEGRAL C/TOMATE
TILAPIA EN SALSA C/ENSALADA (4)
YOGUR (7)
BROWN RICE WITH TOMATO SAUCE
BAKED FISH WITH SALAD
YOGHURT 

585 Kcal 59 g HC 44 g Prot 19 g Lip

22 MENÚ SOSTENIBLE

J. BLANCAS ECO C/VERDURAS (12)
TORTILLA PAVO CAMPERA C/ENSALADA (3, 6, 12)
FRUTA

581 Kcal 47 g HC 47 g Prot 19 g Lip

29 BASE LEGUMBRE

SOPA DE COCIDO (1, 3)
COCIDO COMPLETO
FRUTA
NOODLES SOUP
MADRID STYLE STEW
FRUIT

520 Kcal 72 g HC 26 g Prot 11 g Lip

PAN INTEGRAL DOS
VECES A LA SEMANA

COCINA
TRADICIONALSIN
PRECOCCINADOS

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



*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

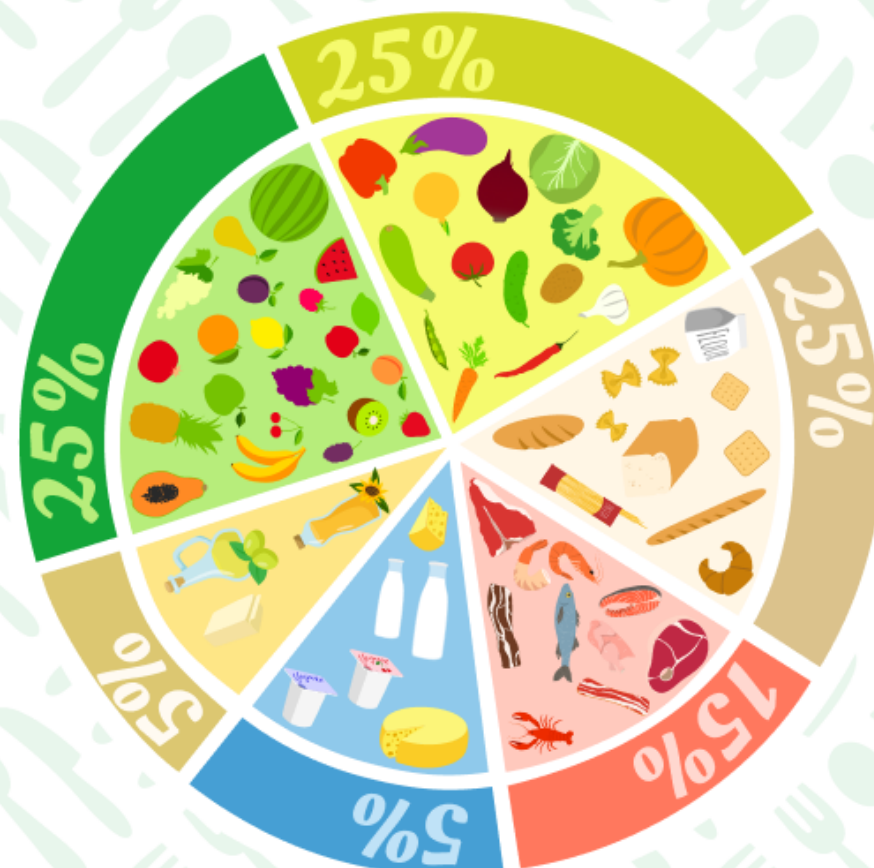
Carne/Huevo

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.

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.