



EL SALVADOR

MAYO 2022

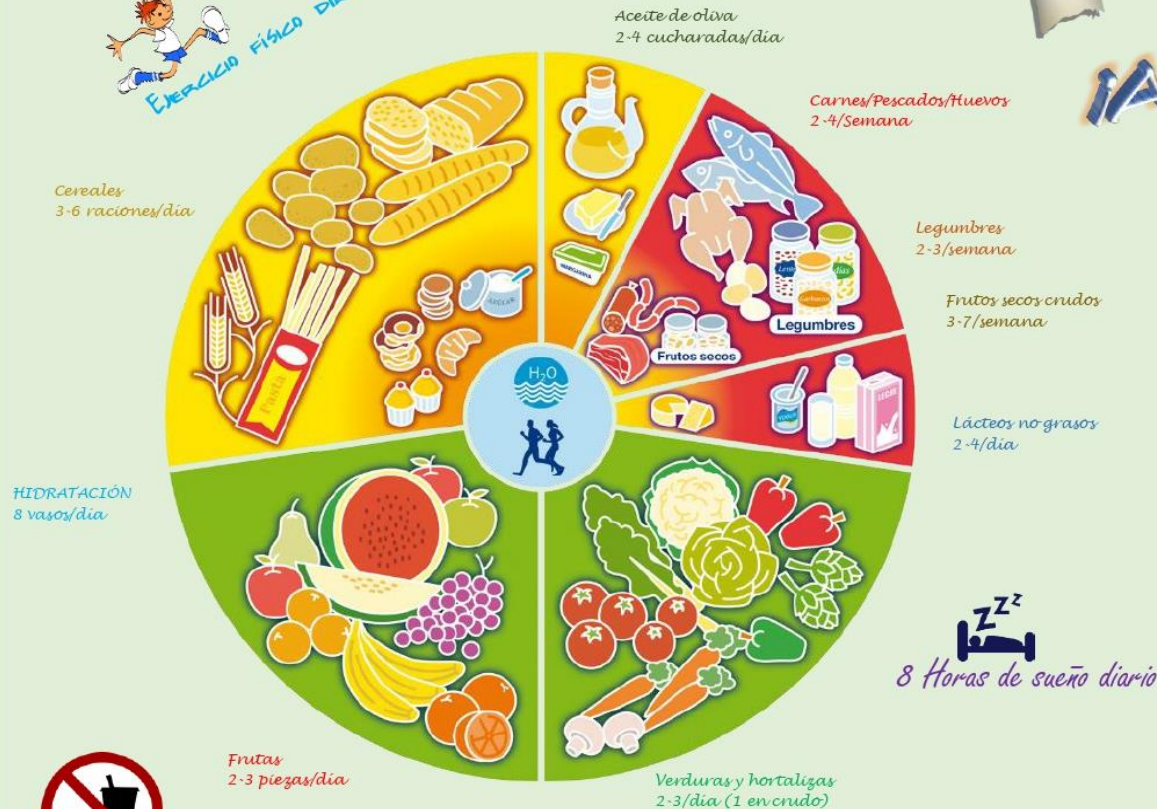


LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>CREMA VICHY CTA LOMO C/PATATAS LÁCTEO VICHY PUREE LOIN FILLET WITH CHIPS DAIRY</p> <p>Kcal : 721 g HC : 92,8 g Prot : 38,5 g Lip : 20,1</p>	<p>4</p> <p>LENTEJAS C/VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA FRUTA LENTILS STEW WITH VEGETABLES HAM OMELETTE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 736 g HC : 92,9 g Prot : 35,2 g Lip : 20,8</p>	<p>5</p> <p>ARROZ C/TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO CASERO C/ENSALADA LÁCTEO TOMATO RICE BREADED CHICKEN WITH SALAD DAIRY</p> <p>Kcal : 686 g HC : 84,3 g Prot : 35,6 g Lip : 21,2</p>	<p>6 MENÚ GASTRONÓMICO</p> <p>ASTURIAS </p> <p>FABADA ASTURIANA MERLUZA A LA ASTURIANA C/VERDURAS FRUTA</p> <p>Kcal : 728 g HC : 88 g Prot : 44,5 g Lip : 18,4</p>	
<p>9</p> <p>PURE DE VERDURAS CHULETA A LA RIOJANA CON PATATAS FRUTA VEGETABLES PUREÉ RIOJANA PORK CHOP WITH CHIPS FRUIT</p> <p>Kcal : 682 g HC : 82 g Prot : 34,5 g Lip : 22</p>	<p>10</p> <p>ARROZ A LA MILANESA CABALLA C/TOMATE LÁCTEO MILANESA STYLE RICE MACKEREL WITH TOMATO DAIRY</p> <p>Kcal : 742 g HC : 94,4 g Prot : 37,8 g Lip : 21,5</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW FRUIT</p> <p>Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA DE PASTA POLLO EN SALSA C/MENESTRA LÁCTEO PASTA SALAD CHICKEN IN SAUCE WITH VEG DAIRY</p> <p>Kcal : 732 g HC : 101 g Prot : 28,1 g Lip : 21,8</p>	<p>13</p> <p>J. PINTAS C/ARROZ INT BACALADITOS ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA BUTTER BEANS WITH INTEG. RICE BREADED FISH WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 735 g HC : 91,1 g Prot : 41,9 g Lip : 19</p>	
<p>16</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CARRILADA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA THREE DELIGHTS RICE MEAT IN SAUCE WITH VEG. FRUIT</p> <p>Kcal : 685 g HC : 72,8 g Prot : 43,6 g Lip : 22,3</p>	<p>17 MENÚ SOSTENIBLE</p> <p>LENTEJAS ECO CASERAS TORTILLA DE PAVO C/HUEVO CAMPERO Y ENSALADA LÁCTEO</p> <p>Kcal : 713 g HC : 98,4 g Prot : 33 g Lip : 16,2</p>	<p>18</p> <p>CODITOS A LA BOLONESA MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA BOLOGNESE PASTA HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT</p> <p>Kcal : 756 g HC : 101 g Prot : 35,8 g Lip : 20,7</p>	<p>19</p> <p>J. BLANCAS HORTELANAS CROQUETAS CASERAS DE JAMON C/ENSALADA LÁCTEO BUTTER BEANS STEW HAM CROQUETES WITH SALAD DAIRY</p> <p>Kcal : 814 g HC : 71,8 g Prot : 29 g Lip : 42</p>	<p>20</p> <p>ENSALADA CAMPERA POLLO ASADO C/VERDURAS FRUTA COUNTRY SALAD ROAST CHICKEN WITH VEG. FRUIT</p> <p>Kcal : 660 g HC : 79,2 g Prot : 40,2 g Lip : 23,8</p>	
<p>23</p> <p>LENTEJAS CASERAS BACALAO CON HUEVO Y GUISANTES FRUTA LENTILS STEW COD WITH EGG AND PEAS FRUIT</p> <p>Kcal : 736 g HC : 92,9 g Prot : 35,2 g Lip : 20,8</p>	<p>24</p> <p>MENESTRA REHOGADA HAMBURGUESA CASERA C/PATATAS LÁCTEO SAUTEED VEGETABLES HOMEMADE BURGER WITH CHIPS DAIRY</p> <p>Kcal : 852 g HC : 81,6 g Prot : 31,9 g Lip : 41</p>	<p>25</p> <p>ARROZ C/TOMATE VENTRESCA A LA ANDALUZA C/ENSALADA FRUTA TOMATO RICE BREADED HAKE WITH SALAD FRUIT</p> <p>Kcal : 701 g HC : 91,4 g Prot : 40,1 g Lip : 17,5</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO LÁCTEO NOODLES SOUP MADRID STYLE STEW DAIRY</p> <p>Kcal : 786 g HC : 96 g Prot : 41,4 g Lip : 22,4</p>	<p>27 DIA DEL CELIACO</p> <p>CREMA ZANAHORIA Y PUERRO POLLO A LA PLANCHA C/PATATAS FRUTA</p> <p>Kcal : 641 g HC : 68,6 g Prot : 32,7 g Lip : 24,5</p>	
<p>30</p> <p>MACARRONES C/CHORIZO PALOMETA REBOZADA C/VERDURAS FRUTA MACARONI WITH CHORIZO BREADED SEABREAM WITH VEG. FRUIT</p> <p>Kcal : 742 g HC : 94,4 g Prot : 37,8 g Lip : 21,5</p>	<p>31</p> <p>PATATAS CON MAGRO TORTILLA DE BONITO C/ENSALADA LÁCTEO POTATOES WITH MEAT TUNA OMELETTE WITH SALAD DAIRY</p> <p>Kcal : 682 g HC : 82 g Prot : 34,5 g Lip : 22</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: 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>			<p>NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO</p> <p>DEBE DE 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DÍA</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.



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)	