

LUNES

22
PURÉ VERDURAS (12)
POLLO PLANCHA C/PATATAS (12)
FRUTA
593 Kcal 63 g HC 31 g Prot 22 g Lip

29
ARROZ C/TOMATE
TORTILLA FRANCESA C/ CALABACÍN (3)
FRUTA
623 Kcal 73 g HC 27 g Prot 22 g Lip

MARTES

23
PATATAS HORTELANAS (12)
MERLUZA EN SALSAS VERDE (3, 4, 12)
FRUTA
598 Kcal 69 g HC 43 g Prot 15 g Lip

30
JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12)
CROQUETAS CASERAS (1, 3, 7)
FRUTA
786 Kcal 78 g HC 31 g Prot 33 g Lip

MIÉRCOLES

24
ARROZ C/ TOMATE
CINTA DE LOMO C/ ENSALADA (12)
FRUTA
753 Kcal 92 g HC 23 g Prot 31 g Lip

JUEVES

25
LENTEJAS C/ CHORIZO (1, 12)
TORTILLA PATATA C/ ENSALADA (3, 12)
FRUTA
584 Kcal 71 g HC 26 g Prot 19 g Lip



VIERNES

26
ESPIRALES NAPOLITANA (1, 3)
ABADEJO REBOZADO C/VERDURA (1, 4)
YOGUR (7)
547 Kcal 79 g HC 30 g Prot 10 g Lip

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

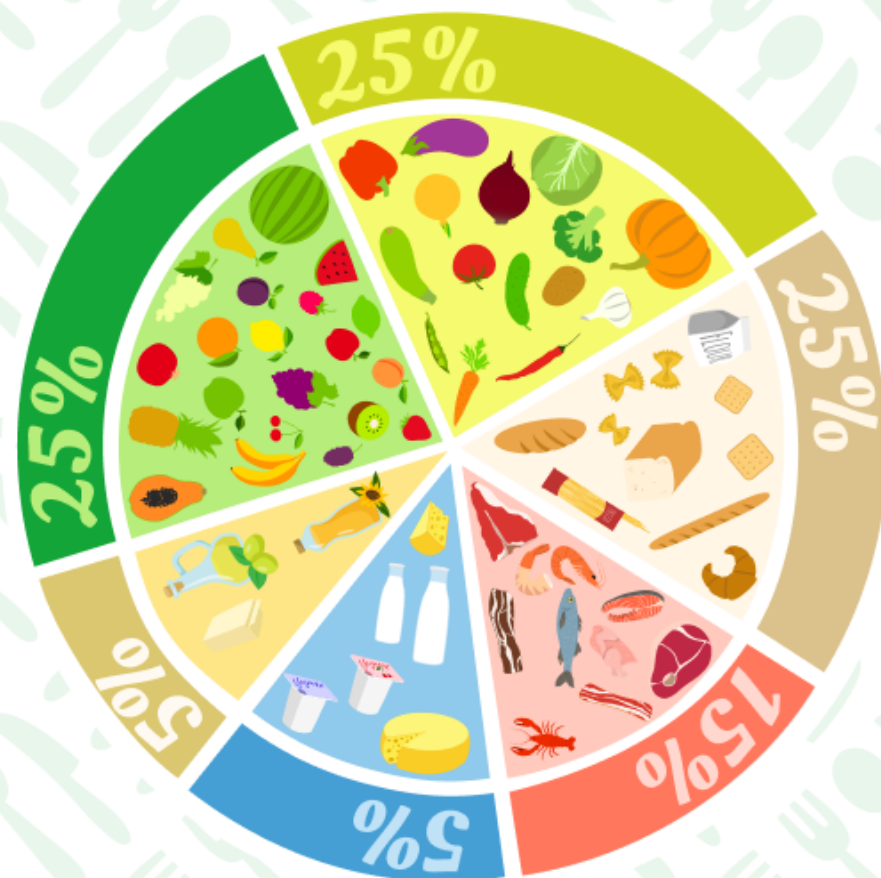
Carne/Huevo

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 alternativos

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.

Calle Centauro, 11 Pol. Ind. Las Cubiertas
28971 GRIÑÓN

Telf. 916900033
www.comedoresblanco.es

