



# SAN PASQUAL

## JUNIO 2019

### LUNES

**3** CODITOS A LA ITALIANA  
VENTRESCA MERLUZA EN SALSA  
C/VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
ITALIAN STYLE PASTA  
HAKE FILLET IN SAUCE WITH  
VEGETABLES  
FRUIT AND MILK

Kcal: 756  
C.HC: 101  
g Prot: 36.8  
g Lip: 20.7

### MARTES

**4** PATATAS MARIÑERAS  
CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA Y LECHE  
SEAFOOD POTATOES  
RIOJA STYLE PORK CHOP WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal: 714  
C.HC: 108  
g Prot: 28.5  
g Lip: 17.5

### MIÉRCOLES

**5** MENU GASTRONÓMICO VALENCIA  
PAELLA VALENCIANA  
CAELLA REBOZADA  
C/ENSALADA  
FRUTA Y LECHE

Kcal: 753  
C.HC: 117  
g Prot: 36.9  
g Lip: 13.4

### JUEVES

**6** J. BLANCAS HORTELANAS  
TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ  
FRUTA Y LECHE  
BUTTER BEANS STEW  
TURKEY OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal: 781  
C.HC: 88.5  
g Prot: 31.3  
g Lip: 22.1

### VIERNES

**7** MENU SOSTENIBLE  
PURÉ DE VERDURAS  
RAGOUT DE POLLO  
CAMPERO AL AJILLO  
PATATAS  
YOGUR

Kcal: 650  
C.HC: 74.4  
g Prot: 30.8  
g Lip: 21

**10** LENTEJAS C/VERDURAS  
HUEVOS C/PISTO Y BACON  
FRUTA Y LECHE  
LENTILS STEW WITH VEGETABLES  
EGG WITH VEGETABLES AND BACON  
FRUIT AND MILK

Kcal: 721  
C.HC: 81  
g Prot: 34.5  
g Lip: 22.9

**11** ARROZ A BANDA  
CARRILLADA BATURRICA  
C/VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
VALENCIAN RICE  
MEAT IN SAUCE WITH VEGETABLES  
FRUIT AND MILK

Kcal: 750  
C.HC: 58  
g Prot: 43.9  
g Lip: 38.3

**12** MACARRONES C/CHORIZO  
SALMON EN SALSA C/ENSALADA  
DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ  
FRUTA Y LECHE  
MACARONI WITH CHORIZO  
SALMON IN SAUCE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal: 771  
C.HC: 91.1  
g Prot: 39.3  
g Lip: 25.8

**13** J. VERDES REHOGADAS O PURÉ  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
C/PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
SAUTÉED FRENCH BEANS  
ROAST CHICKEN WITH CHIPS  
FRUIT AND MILK

Kcal: 649  
C.HC: 74.4  
g Prot: 31.3  
g Lip: 23

**14** GARBANZOS C/VERDURAS  
RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y ACETUNAS  
YOGUR  
CHICKPEAS STEW WITH VEGETABLES  
ANGLERFISH WITH SALAD  
YOGHURT

Kcal: 649  
C.HC: 74.4  
g Prot: 31.3  
g Lip: 23

**17** ENSALADA CAMPERA  
CARNE A LA CORDOBESA  
C/VERDURAS  
FRUTA Y LECHE  
SALAD WITH POTATOES, TUNA, EGG  
TOMATO AND LETTUCE  
CORDOBESA STYLE MEAT WITH  
VEGETABLES  
FRUIT AND MILK

Kcal: 681  
C.HC: 71.2  
g Prot: 40.5  
g Lip: 22

**18** CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE POLLO EMPAINADO  
C/PATATAS  
FRUTA Y LECHE  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
BREADED CHICKEN FILLET WITH  
CHIPS  
FRUIT AND MILK

Kcal: 659  
C.HC: 78.8  
g Prot: 34.6  
g Lip: 20.2

**19** ESPAGUETIS C/VERDURA Y ATÚN  
TORTILLA DE GAMBAS C/ENSALADA DE  
LECHUGA, TOMATE Y MAIZ  
FRUTA Y LECHE  
SPAGUETTI WITH VEGETABLES AND  
TUNA  
PRAWNS OMELETTE WITH SALAD  
FRUIT AND MILK

Kcal: 754  
C.HC: 102  
g Prot: 27.6  
g Lip: 23.5

**20** LENTEJAS C/ARROZ  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
C/GUISANTES  
FRUTA Y LECHE  
LENTILS STEW WITH RICE  
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE WITH  
PEAS  
FRUIT AND MILK

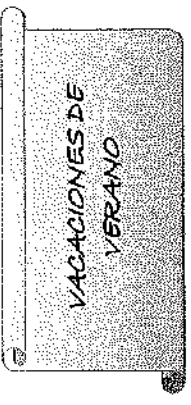
Kcal: 705  
C.HC: 99.9  
g Prot: 41.3  
g Lip: 16.3

**21** MENU ESPECIAL  
CROQUETAS GAMBAS DE  
JAMÓN  
PERRITO COMPLETO CON  
PATATAS CHIPS  
HELADO

Kcal: 782  
C.HC: 98.2  
g Prot: 47.5  
g Lip: 38.8

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con nuestro departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [nutricion@blanco.es](mailto:nutricion@blanco.es). Este menú ha sido revisado por Paloma Gladié Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246

NO UTILIZAMOS NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO  
TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA  
DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



UNA VIDA SALUDABLE  
EMPIEZA  
DESDE EL INTERIOR

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 sustituirse 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.



Cereales  
3-6 raciones/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

HIDRATACIÓN  
8 vasos/día

Frutas  
2-3 piezas/día

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



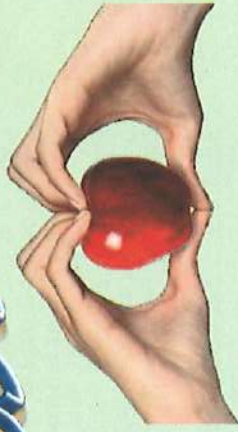
Comidas grasas,  
mantequillas, dulces y bollería.

¡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	
1ª Platos		2ª 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
Carnes		Pescado/ Huevo	
Pescado		Carne/Huevo	
Huevo		Carne/Pescado	
Fruta/lácteo		Postres	
		Preferentemente fruta (ocasionalmente un lácteo de receta)	

8 Horas de sueño diario





**MENÚ SIN GLUTEN. SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAIZENA Y PAN RALLADO S/G EN REBOZADOS**

**MENÚ SIN HUEVO. SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CODITOS A LA ITALIANA VENTRESCA MERLUZA EN SALSAS C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	4 PATATAS MARINERAS CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	5 MENÚ GASTRONÓMICO 5 PAELLA VALENCIANA CAELLA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	6 J. BLANCAS HORTELANAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS YOGUR
10 LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA Y LECHE	11 ARROZ A BANDA CARRILLADA BATURRICA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	12 MACARRONES C/CHORIZO SALMÓN EN SALSAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	13 J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	14 GARBANZOS C/VERDURA RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR
17 ENSALADA CAMPERA CARNE A LA CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	19 ESPAGUETIS C/ATÚN TORTILLA DE GAMBAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 LENTEJAS C/ARROZ MERLUZA EN SALSAS VERDE C/GUISANTES FRUTA Y LECHE	21 CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO

VACACIONES DE VERANO

Para cualquier consulta, incluida información sobre alergias, podrán ponerse en contacto con Paloma Gudiñe Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [paloma@sanpascual.com](mailto:paloma@sanpascual.com). NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA

**MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA C/LECHE S/LACTOSA, PROT. LECHE. SE SUSTITUYE POR BEBIDA SOJA**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CODITOS A LA ITALIANA VENTRESCA MERLUZA EN SALSAS C/VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L	4 PATATAS MARINERAS CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	5 MENÚ GASTRONÓMICO 6 PAELLA VALENCIANA CAELLA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	6 J. BLANCAS HORTELANAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	7 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS YOGUR DE SOJA O S/L
10 LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA Y LECHE S/L	11 ARROZ A BANDA CARRILLADA BATURRICA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L	12 MACARRONES C/CHORIZO SALMÓN SALSAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	13 J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	14 GARBANZOS C/VERDURA RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA O S/L
17 ENSALADA CAMPERA CARNE A LA CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE S/L	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA Y LECHE S/L	19 ESPAGUETIS C/ATÚN TORTILLA DE GAMBAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE S/L	20 LENTEJAS C/ARROZ MERLUZA EN SALSAS VERDE C/GUISANTES FRUTA Y LECHE S/L	21 NUGGETS POLLO CASEROS PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO Y FRUTA

VACACIONES DE VERANO

Para cualquier consulta, incluida información sobre alergias, podrán ponerse en contacto con Paloma Gudiñe Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [paloma@sanpascual.com](mailto:paloma@sanpascual.com). NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CODITOS C/TOMATE VENTRESCA MERLUZA EN SALSAS C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	4 PATATAS MARINERAS CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	5 MENÚ GASTRONÓMICO 6 PAELLA VALENCIANA CAELLA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	6 J. BLANCAS HORTELANAS HAMBURGUESA TERNERA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS YOGUR
10 LENTEJAS C/VERDURAS CTA LOMO FRESCA EN SALSAS C/PISTO FRUTA Y LECHE	11 ARROZ A BANDA CARRILLADA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	12 MACARRONES C/CHORIZO SALMÓN EN SALSAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	13 J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	14 GARBANZOS C/VERDURA RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR
17 ENSALADA CAMPERA S/H CARNE A LA CORDOBESA C/VERDURA FRUTA Y LECHE	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	19 ESPAGUETIS C/ATÚN CONTRA TERNERA EN SALSAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 LENTEJAS C/ARROZ MERLUZA EN SALSAS FRUTA Y LECHE	21 CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO

VACACIONES DE VERANO

Para cualquier consulta, incluida información sobre alergias, podrán ponerse en contacto con Paloma Gudiñe Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [paloma@sanpascual.com](mailto:paloma@sanpascual.com). NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CODITOS A LA ITALIANA VENTRESCA MERLUZA EN SALSAS C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	4 PATATAS MARINERAS CONTRA DE TERNERA RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	5 MENÚ GASTRONÓMICO 6 ARROZ C/VERDURAS CAELLA REBOZADA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	6 J. BLANCAS HORTELANAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS YOGUR
10 LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO FRUTA Y LECHE	11 ARROZ A BANDA RAGOUT DE TERNERA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	12 MACARRONES C/TOMATE SALMÓN SALSAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	13 J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	14 GARBANZOS C/VERDURA RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR
17 ENSALADA CAMPERA RAGOUT DE TERNERA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	19 ESPAGUETIS C/ATÚN TORTILLA DE GAMBAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 LENTEJAS C/ARROZ MERLUZA EN SALSAS VERDE C/GUISANTES FRUTA Y LECHE	21 CROQUETAS CASERAS DE POLLO PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO

VACACIONES DE VERANO

Para cualquier consulta, incluida información sobre alergias, podrán ponerse en contacto con Paloma Gudiñe Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [paloma@sanpascual.com](mailto:paloma@sanpascual.com). NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA



### MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES

MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CODITOS A LA ITALIANA VENTRESCA MERLUZA EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	4 PATATAS MARINERAS CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	5 MENÚ GASTRONÓMICO 6 PAELLA VALENCIANA CAELLA REBOZADA FRUTA Y LECHE	SOPA DE MENUDILLOS TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS YOGUR
10 PATATAS HORTELANAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA Y LECHE	11 ARROZ A BANDA CARRILLADA BATURRICA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	12 MACARRONES C/CHORIZO SALMÓN SALSA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	13 CREMA CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	14 SOPA DE AVE C/FIDEOS RAPE A LA ANDALUZA C/ENSALADA YOGUR
17 ENSALADA CAMPERA CARNE A LA CORDOBESA C/HORTALIZAS FRUTA Y LECHE	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	19 ESPAGUETIS C/ATÚN TORTILLA DE GAMBAS C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 ARROZ C/TOMATE MERLUZA EN SALSA FRUTA Y LECHE	21 CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO

VACACIONES DE VERANO

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gudiñe Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [paloma@comedoresblanco.es](mailto:paloma@comedoresblanco.es). NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA

MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGIAS SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 CODITOS A LA ITALIANA PAVO EN SALSA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	4 GUISILLO ANDALUZ CHULETA CERDO RIOJANA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	5 MENÚ GASTRONÓMICO 6 ARROZ C/VERDURAS FILET DE POLLO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	J. BLANCAS HORTELANAS TORTILLA DE PAVO C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	7 MENÚ SOSTENIBLE PURÉ DE VERDURAS POLLO CAMPERO AL AJILLO C/PATATAS YOGUR
10 LENTEJAS C/VERDURAS HUEVOS C/PISTO Y BACON FRUTA Y LECHE	11 ARROZ C/VERDURAS CARRILLADA BATURRICA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	12 MACARRONES C/CHORIZO TERNERA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	13 J. VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS C/PATATAS FRUTA Y LECHE	14 GARBANZOS C/VERDURA RAGOUT DE PAVO C/ENSALADA YOGUR
17 PATATAS C/VERDURAS CARNE A LA CORDOBESA C/VERDURAS FRUTA Y LECHE	18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO C/PATATAS FRUTA Y LECHE	19 ESPAGUETIS C/TOMATE TORTILLA DE PATATA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	20 LENTEJAS C/ARROZ CINTA LOMO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA Y LECHE	21 CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN PERRITO C/PATATAS CHIPS HELADO

VACACIONES DE VERANO

Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con Paloma Gudiñe Martín, diplomada en Nutrición Humana y Dietética, Nº de colegiada MAD00246 en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico [paloma@comedoresblanco.es](mailto:paloma@comedoresblanco.es). NO UTILIZAMOS PRECOCINADOS. TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA



## Menús para alérgicos

C/ Centauro, 11 - Pol. Ind. Las Cubiertas • 28974 Griñón • MADRID