

Tipo de menú:
Tipo de centro:

TLF

| LUNES | | | | | MARTES | | | | | MIÉRCOLES | | | | | JUEVES | | | | | VIERNES | | | | |
|--|--------|-------|-------|-------|-----------------------------------|--------|------|--------|-------|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|--|-------|-------|-------|-------|---|-------|-------|-------|-------|
| Kcal | Prot | Hc | Gr | | Kcal | Prot | Hc | Gr | | Kcal | Prot | Hc | Gr | | Kcal | Prot | Hc | Gr | | Kcal | Prot | Hc | Gr | |
| 6 | 741,01 | 24,26 | 79,70 | 35,40 | 7 | 882,33 | 33,6 | 110,55 | 19,01 | 1 | 650,29 | 31,49 | 72,65 | 25,45 | 2 | 641,5 | 25,94 | 82,06 | 22,36 | 3 | 823,1 | 25,76 | 98,14 | 35,64 |
| Crema de calabaza y zanahoria (SL) | | | | | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | Judías verdes con patata (SL) | | | | | Lentejas con verduras y arroz integral | | | | | Sopa de verduras y pasta (GL+H) | | | | |
| Librillo casero de jamón y queso (GL+H+SJ+L) | | | | | Palometa empanada (GL+PS+H) | | | | | Jamoncitos de pollo al chilindron | | | | | Colas de rape al horno con verduras (PS) | | | | | Tortilla de patata y calabacín al horno (H) | | | | |
| Lechuga | | | | | Lechuga | | | | | Lechuga | | | | | Lechuga | | | | | Lechuga | | | | |
| Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Yogurt (L) | | | | |

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal) 704,963

Proteínas (g) 27,73

Hidratos de carbono (g) 84,2833

Grasas (g) 27,8167

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal) 563,971

Proteínas (g) 22,184

Hidratos de carbono (g) 67,4267

Grasas (g) 22,2533

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal) 759,664

Proteínas (g) 33,818

Hidratos de carbono (g) 85,796

Grasas (g) 26,06

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal) 607,731

Proteínas (g) 27,0544

Hidratos de carbono (g) 68,6368

Grasas (g) 20,848

7 DE MARZO DIA MUNDIAL DE LOS CEREALES

¿Sabías qué? El porcentaje de Carbohidratos en una dieta equilibrada va del 40 al 80 % (según el tipo de dietas).

Le dan energía al cuerpo: ya que contiene una gran cantidad de carbohidratos, además de minerales y vitaminas que aumentan los niveles de energía.

Controlan la presión arterial: porque contiene una cantidad baja de sodio.

Protege contra el cáncer de intestino, recto y colon: porque es rico en fibra, especialmente el arroz integral, que se considera un grano integral.

Cuida la piel: el arroz alivia la piel inflamada, alivia la irritación, reduce el riesgo del síndrome de intestino irritable y reduce la diarrea.

Reduce la obesidad: si se consume en pequeñas cantidades porque una pequeña cantidad de arroz hace que las personas se sientan llenas, además es de los alimentos que contienen poca cantidad de colesterol, sodio y grasa y no contiene grasas nocivas

ARROZ EGIPCIO



Hay muchas formas de preparar el arroz, pero el **arroz egipcio con fideos** es uno de los más famosos, donde se usa en la preparación de muchos alimentos debido a su importancia para proporcionar al cuerpo los carbohidratos y la energía necesaria.

Pero también es de anotar que al ser dos cereales diferentes nos aporta una cantidad de aminoácidos extra que el arroz no tiene, aumentando así el contenido proteínico del plato. **Ojo!! los cereales también contienen proteínas!!**

Los aminoácidos (con ellos se forman las proteínas) tienen diversas funciones, por ello el complementarlos combinándolos es una buena forma de cubrir las necesidades proteínicas de aquellas personas que siguen dietas ovolactovegetarianas y aquellos que quieren

ESPACIO BLOG/ PRENSA

COMPLEMENTACIÓN PROTEICA

Bbg

COMBICATERING



www.com.eib.es/bbg

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

| 13 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|-------|-------|----|
| 746,86 | 21,98 | 88,92 | 32,86 | |

| 14 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|------|-------|-------|----|
| 693,69 | 32,5 | 84,68 | 12,69 | |

| 15 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|-------|-------|----|
| 891,26 | 27,93 | 96,57 | 30,54 | |

| 16 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|-------|-------|----|
| 749,28 | 31,55 | 84,81 | 27,23 | |

| 17 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|-------|-------|----|
| 599,89 | 29,11 | 71,98 | 21,15 | |

Acelgas con patata (SL)

Albondigas mixtas de ternera y pollo en salsa de manzana

Fruta de temporada

Espaguettis con salsa de tomate y orégano (GL+H)

Abadejo al horno con cebolla y zanahoria(PS)

Lechuga

Fruta de temporada

Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria

Pechuga empanada (GL+SJ+L)

Lechuga

Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras (SL)

tortilla francesa con queso (H+L)

Lechuga

Yogurt (L)

Crema de verduras de temporada (SL)

Jamón asado en salsa de verduras

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal) 736,196

Proteínas (g) 28,614

Hidratos de carbono (g) 85,392

Grasas (g) 24,894

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal) 588,957

Proteínas (g) 22,8912

Hidratos de carbono (g) 68,3136

Grasas (g) 19,9152

| 20 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|-------|-------|----|
| 741,47 | 54,89 | 70,72 | 16,84 | |

| 21 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|-------|-------|-------|-------|----|
| 791,9 | 34,75 | 92,22 | 30,52 | |

| 22 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|-------|-------|----|
| 786,19 | 24,03 | 73,38 | 21,62 | |

| 23 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|------|-------|----|
| 743,71 | 16,96 | 93 | 29,49 | |

| 24 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|-------|-------|----|
| 852,68 | 44,25 | 96,92 | 31,34 | |

Sopa de pasta (GL+H)

Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel

Fruta de temporada

Arroz milanesa

Palometa en salsa de tomate y cebolla(PS)

Yogurt (L)

Garbanzos con verduras (SL)

Tortilla de patata (H)

Lechuga

Fruta de temporada

Judías verdes con patata y zanahoria (SL)

Sanjacob (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR +ML)

Lechuga

Fruta de temporada

Lentejas con verduras y arroz integral

Merluza rebozada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal) 783,19

Proteínas (g) 34,976

Hidratos de carbono (g) 85,248

Grasas (g) 25,962

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal) 626,552

Proteínas (g) 27,9808

Hidratos de carbono (g) 68,1984

Grasas (g) 20,7696

| 27 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|------|-------|----|
| 792,47 | 35,03 | 87,7 | 26,68 | |

| 28 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|-------|-------|-------|-------|----|
| 714,4 | 42,89 | 70,18 | 24,51 | |

| 29 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|-------|-------|----|
| 689,04 | 29,35 | 72,64 | 30,59 | |

| 30 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|--------|------|----|
| 851,98 | 33,08 | 101,25 | 19,8 | |

| 31 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|-------|-------|-------|----|
| 777,79 | 29,82 | 78,22 | 38,64 | |

Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)

Redondo de pavo con salsa de zanahoria (SJ+L)

Lechuga

Fruta de temporada

Alubias pintas con verduras (SL)

Colas de rape en salsa verde (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

Crema de calabacín ecológico (SL)

Cinta de lomo al horno en salsa de champiñones (SJ)

Fruta de temporada

Arroz con verduras

Palometa empanada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

Borraja con patata (SL)

Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)

Yogurt (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal) 765,136

Proteínas (g) 34,034

Hidratos de carbono (g) 81,998

Grasas (g) 28,044

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal) 612,109

Proteínas (g) 27,2272

Hidratos de carbono (g) 65,5984

Grasas (g) 22,4352

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

| COMIDA | CENA |
|-------------------------|--|
| 1º PLATO | 1º PLATO |
| Pasta, arroz, legumbres | Verdura, puré de verdura, ensalada |
| Verduras | Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata |
| 2º PLATO | 2º PLATO |
| Carne | Pescado o huevo |
| Pescado | Carne o huevo |
| Huevo | Carne o pescado |
| GUARNICIÓN | GUARNICIÓN |
| Verdura | Verdura o patata |
| Patata | Verdura |
| POSTRE | POSTRE |
| Lácteo | Fruta |
| Fruta | Lácteo |

Al ser un plato más limitado para la comida del medio día, se recomienda el consumo de huevo en las cenas al menos 1 o 2 veces por semana.



Información nutricional más completa en: www.comerbien.es

Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA
Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167
ofizar@comerbien.es

Pol. La Yesera, sector 8, B-8
39612 PARBAYÓN DE PIÉLAGOS (Cantabria)
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953
ofisan@comerbien.es

Todos nuestros menús incorporan una ración de pan.
1 vez a la semana se oferta pan integral a todos los comensales.

Notas:
La valoración nutricional diaria es orientativa y corresponde a la valoración de un menú completo. Los datos ofrecidos están basados en las recomendaciones indicadas en la GCEA para los alumnos de edades comprendidas entre 9 y 13 años, siendo un 20% menor para la edades entre 3 y 8 años

Edith Rubio Matiz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00355