

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	
										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 puerros (SL)	Potaje de alubias blancas con verduras y quinoa ecológica (SL)	Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ)
Ternera asada en salsa de champiñones	Tortilla francesa con jamón york (H+SJ)	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate y pimientos (SL)
Lechuga	Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada

6	741,01	24,26	79,70	35,40	7	882,33	33,6	110,55	19,01	8	764,79	46,83	78,09	29,28	9	775,01	46,04	87,49	18,94	10	635,18	18,36	73,15	27,67
---	--------	-------	-------	-------	---	--------	------	--------	-------	---	--------	-------	-------	-------	---	--------	-------	-------	-------	----	--------	-------	-------	-------

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)	Jamonicos 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

VEGETAL (Complementación Proteica)	Ejemplos
Legumbres + Cereales Integrales	Lentejas con Arroz Cuscús con Garbanzos Garbanzos con Trigo (pasta alimentaria) Soja con Arroz Garbanzos con Pan
Frutos Secos y Semillas + Lácteos Vegetales	Avena o Arroz con Leche y Frutos Secos
Legumbres + Frutos Secos	Garbanzos con Piñones Ensalada de Lentejas con Nueces Humus (Garbanzos triturados con semillas de Sésamo)
Cereales Integrales + Lácteos Vegetales	Arroz o Avena con bebida de Soja y Frutos Secos
Frutos Secos y Semillas + Cereales Integrales	Ensalada de Arroz con Frutos Secos, Pasta con Nueces

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

Espaguetis 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

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

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)	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

**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

**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
<b>1º PLATO</b>	<b>1º PLATO</b>
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b>	<b>2º PLATO</b>
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b>	<b>GUARNICIÓN</b>
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>
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](http://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](mailto: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](mailto: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