



**LUNES      MARTES      MIERCOLES      JUEVES      VIERNES**

13	Kcal	Prot	Hc	Gr
	792,47	35,03	87,7	26,68

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

14	Kcal	Prot	Hc	Gr
	714,4	42,89	70,18	24,51

Alubias pintas con verduras (SL)

Colas de rape en salsa verde (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

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

Crema de calabacín ecológico (SL)

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

Fruta de temporada

16	Kcal	Prot	Hc	Gr
	851,98	33,08	101,25	19,8

Arroz con verduras

Palometa empanada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

17	Kcal	Prot	Hc	Gr
	777,79	29,82	78,22	38,64

Borrajá 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

20	Kcal	Prot	Hc	Gr
	699,69	17,32	84,34	18,29

Menestra con patatas (SL)

Tortilla de patata y cebolla (H)

Lechuga

Fruta de temporada

21	Kcal	Prot	Hc	Gr
	729,29	38,59	82,85	18,9

Lentejas con verduras (SL)

Merluza en salsa Marinera (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

22	Kcal	Prot	Hc	Gr
	743,95	29,88	93,7	26,6

Sopa Maravilla (GL+H)

Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)

Fruta de temporada

23	Kcal	Prot	Hc	Gr
	779,46	37,25	101,94	24,66

Arroz con salsa de tomate natural

Pollo al limón con romero

Lechuga

Fruta de temporada

24	Kcal	Prot	Hc	Gr
	683,79	40,4	77,75	18,56

Alubias blancas con verduras (SL)

Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)

Fruta de temporada

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

**EDADES 9- 13 años**

Energía (kcal)	727,236
Proteínas (g)	32,688
Hidratos de carbono (g)	88,116
Grasas (g)	21,402

**EDADES DE 3-8 años**

Energía (kcal)	581,789
Proteínas (g)	26,1504
Hidratos de carbono (g)	70,4928
Grasas (g)	17,1216

27	Kcal	Prot	Hc	Gr
	691,3	44,87	59,84	27,73

Brocoli con patata (SL)

Jamoncitos de pollo con picada de ajo y perejil

Lechuga

Fruta de temporada

28	Kcal	Prot	Hc	Gr
	777,63	33,81	86,27	32,29

Macarrones a la napolitana (GL+H)

Merluza a la romana (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr

	Kcal	Prot	Hc	Gr

	Kcal	Prot	Hc	Gr

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

**EDADES 9- 13 años**

Energía (kcal)	734,465
Proteínas (g)	39,34
Hidratos de carbono (g)	29,222
Grasas (g)	30,01

**EDADES DE 3-8 años**

Energía (kcal)	587,572
Proteínas (g)	31,472
Hidratos de carbono (g)	23,3776
Grasas (g)	24,008

**SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:**

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