

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)

Jamonicos 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