

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

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	

Acelgas con patata (SL)

Albondigas mixtas de ternera y pollo en salsa de manzana

Fruta de temporada

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

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

Abadejo al horno con cebolla y zanahoria(PS)

Lechuga

Fruta de temporada

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

Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria

Pechuga empanada (GL+SJ+L)

Lechuga

Fruta de temporada

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

Alubias blancas con verduras (SL)

tortilla francesa con queso (H+L)

Lechuga

Yogurt (L)

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

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	

Sopa de pasta (GL+H)

Jamonicos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel

Fruta de temporada

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

Arroz milanesa

Palometa en salsa de tomate y cebolla(PS)

Yogurt (L)

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

Garbanzos con verduras (SL)

Tortilla de patata (H)

Lechuga

Fruta de temporada

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

Judías verdes con patata y zanahoria (SL)

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

Lechuga

Fruta de temporada

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

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	

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

28	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

29	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)

Lechuga

Fruta de temporada

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

Arroz con verduras

Palometa empanada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

31	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)

Lechuga

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