

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)
										Fruta de temporada	Lechuga	Lechuga
											Yogurt (L)	Fruta de temporada

6	741,01	24,26	79,7	35,4	7	776,45	42,85	100,13	21,81	8	764,79	46,83	78,09	29,28	9	760,2	40,55	86,64	27,21	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)	Pechuga de pollo al horno	Jamonicos de pollo al chilindron	Cinta de lomo al horno (SJ)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)
										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)	735,526
Proteínas (g)	34,57
Hidratos de carbono (g)	83,542
Grasas (g)	28,274

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	588,421
Proteínas (g)	27,656
Hidratos de carbono (g)	66,8336
Grasas (g)	22,6192

## 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	14	Kcal	Prot	Hc	Gr	15	Kcal	Prot	Hc	Gr	16	Kcal	Prot	Hc	Gr	17	Kcal	Prot	Hc	Gr
746,86	21,98	88,92	32,86	721,85	44,18	82,02	16,97	891,26	27,93	96,57	30,54	749,28	31,55	84,81	27,23	599,89	29,11	71,98	21,15					

Acelgas con patata (SL)	Espaguettis con salsa de tomate y orégano (GL+H)	Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria	Alubias blancas con verduras (SL)	Crema de verduras de temporada (SL)
Albondigas mixtas de ternera y pollo en salsa de manzana	Pechuga de pollo a la plancha	Pechuga empanada (GL+SJ+L)	tortilla francesa con queso (H+L)	Jamón asado en salsa de verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada

20	Kcal	Prot	Hc	Gr	21	Kcal	Prot	Hc	Gr	22	Kcal	Prot	Hc	Gr	23	Kcal	Prot	Hc	Gr	24	Kcal	Prot	Hc	Gr
741,47	54,89	70,72	16,84	746,1	42,33	90,83	22,6	786,19	24,03	73,38	21,62	678,15	43,32	77,36	21,63	849,76	40,53	99,27	30,18					

Sopa de pasta (GL+H)	Arroz milanés	Garbanzos con verduras (SL)	Judías verdes con patata y zanahoria (SL)	Lentejas con verduras y arroz integral
Jamonicos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel	Pechuga de pollo al horno	Tortilla de patata (H)	Pechuga de pollo al horno	Estofado de ternera
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

27	Kcal	Prot	Hc	Gr	28	Kcal	Prot	Hc	Gr	29	Kcal	Prot	Hc	Gr	30	Kcal	Prot	Hc	Gr	31	Kcal	Prot	Hc	Gr
792,47	35,03	87,7	26,68	759,86	26,5	82,56	18,24	689,04	29,35	72,64	30,59	746,1	42,33	90,83	22,6	777,79	29,82	78,22	38,64					

Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)	Alubias pintas con verduras (SL)	Crema de calabacín ecológico (SL)	Arroz con verduras	Borrajá con patata (SL)
Redondo de pavo con salsa de zanahoria (SJ+L)	Tortilla de patata (H)	Cinta de lomo al horno en salsa de champiñones (SJ)	Pechuga de pollo al horno	Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

**EDADES 9-13 años**

Energía (kcal)	741,828
Proteínas (g)	30,95
Hidratos de carbono (g)	84,86
Grasas (g)	25,75

**EDADES DE 3-8 años**

Energía (kcal)	593,462
Proteínas (g)	24,76
Hidratos de carbono (g)	67,888
Grasas (g)	20,6

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

**EDADES 9-13 años**

Energía (kcal)	760,334
Proteínas (g)	41,02
Hidratos de carbono (g)	82,312
Grasas (g)	22,574

**EDADES DE 3-8 años**

Energía (kcal)	608,267
Proteínas (g)	32,816
Hidratos de carbono (g)	65,8496
Grasas (g)	18,0592

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

**EDADES 9-13 años**

Energía (kcal)	753,052
Proteínas (g)	32,606
Hidratos de carbono (g)	82,39
Grasas (g)	27,35

**EDADES DE 3-8 años**

Energía (kcal)	602,442
Proteínas (g)	26,0848
Hidratos de carbono (g)	65,912
Grasas (g)	21,88

**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  
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

