

# MARZO

2023

Tipo de menú:  
Tipo de centro:

**MENÚ BASAL**  
HUESCA IN-SITU



## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

KCAL	PROT	HC	G
864,84	34,97	76,55	45,48
1 marzo (S5)			

KCAL	PROT	HC	G
710,32	36,89	62,42	33,16
2 marzo (S5)			

KCAL	PROT	HC	G
891,71	34,3	105,83	36,37
3 marzo (S5)			

Alubias pintas con verduras (SL)  
Lomo a la riojana (SL)  
Lechuga  
Fruta de temporada

Acelgas con patata  
Pechuga de pollo empanada (GL+H)  
Lechuga  
Yogurt (L)

Espaguetis a la bolognesa con soja (GL+H+SJ)  
Huevos revueltos con jamón york (H+SJ+L)  
Lechuga  
Fruta de temporada

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

PRIMARIA (9- 13 años)	
Energía (kcal)	822,29
Proteínas (g)	35,3867
Hidratos de carbono (g)	81,6
Grasas (g)	38,3367
INFANTILI (3 - 8 años)	
Energía (kcal)	657,832
Proteínas (g)	28,3093
Hidratos de carbono (g)	65,28
Grasas (g)	30,6693

## LUNES

## MARTES

KCAL	PROT	HC	G
699,33	28,33	68,79	33,76
6 marzo (S6)			

KCAL	PROT	HC	G
899,39	32,8	106,96	36,86
7 marzo (S6)			

KCAL	PROT	HC	G
831,79	36,47	87,8	35,56
8 marzo (S6)			

KCAL	PROT	HC	G
672,39	26,02	74,54	20,01
9 marzo (S6)			

KCAL	PROT	HC	G
719,29	26,28	95,84	24,73
10 marzo (S6)			

Puré de patata y brócoli

Arroz con pescado (PS+CR+ML+SL+AP)

Macarrones con verduras (GL+H)

Crema / salteado de verduras

Lentejas con arroz y verduras (SL)

Merluza en salsa verde (PS)

Cinta de lomo encebollado

Palometa en salsa verde (PS)

Pavo guisado con patata

Tortilla francesa (H)

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogurt (L)

Fruta de temporada

Fruta de temporada

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

PRIMARIA (9- 13 años)	
Energía (kcal)	764,438
Proteínas (g)	29,98
Hidratos de carbono (g)	86,786
Grasas (g)	30,184
INFANTILI (3 - 8 años)	
Energía (kcal)	611,55
Proteínas (g)	23,984
Hidratos de carbono (g)	69,4288
Grasas (g)	24,1472

## 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

### ALIMENTO DEL MES



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 favorecer el desarrollo muscular.

### ESPACIO BLOG/ PRENSA

Blog

COMBI CATERING

### COMPLEMENTACIÓN PROTEÍNICA

VEGETAL (Complementación Proteica)

Legumbres + Cereales Integrales

Frutos Secos y Semillas + Lácteos Vegetales

Legumbres + Frutos Secos

Cereales Integrales + Lácteos Vegetales

Frutos Secos y Semillas + Cereales Integrales

### Ejemplos

Lentejas con Arroz

Cuscús con Garbanzos

Garbanzos con Trigo (pasta alimentaria)

Soja con Arroz

Garbanzos con Pan

Avena o Arroz con Leche y Frutos Secos

Garbanzos con Piñones

Ensalada de Lentejas con Nueces

Humus (Garbanzos triturados con semillas de Sésamo)

Arroz o Avena con bebida de Soja y Frutos Secos

Ensalada de Arroz con Frutos Secos, Pasta con Nueces

[www.comerbien.es/b](http://www.comerbien.es/b)



Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de COMBI CATERING - Comer Bien, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello.





# MARZO

2023

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G
718,99	19,77	92,2	29,34	800,39	52,98	62,88	24,13	846,75	29,33	90,31	39,22	783,34	33,91	100,65	26,43	665,4	26,57	77,99	26,66
13 marzo (S1)				14 marzo (S1)				15 marzo (S1)				16 marzo (S1)				17 marzo (S1)			
Judías verdes con patata				Garbanzos con verduras (SL)				Arroz con tomate				Espaguetis con tomate (GL+H)				Alubias blancas con verduras (SL)			
Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L Trazas ML+CR+H+SJ+AP)				Pollo asado				Ternera de guisar en salsa de champiñones				Merluza en salsa verde (PS)				Huevos duros en salsa aurora (H+L)			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt (L)				Fruta de temporada				Fruta de temporada			
895,61	25,3	108,65	39,5	794,92	39,32	71,37	30,76	816,54	27,74	99,09	33,3	702,05	35,25	65,34	18,64	707,98	23,48	83,46	29,46
20 marzo (S2)				21 marzo (S2)				22 marzo (S2)				23 marzo (S2)				24 marzo (S2)			
Arroz egipcio (GL+H)				Menestra de verduras				Lentejas con arroz y verduras (SL)				Guisantes con patata a cuadros				Espaguetis con tomate (GL+H)			
Salchichas frescas al horno con tomate y pimientos (SL)				Muslitos de pollo al chilindrón				Tortilla de patata (H)				Caella al oiro (PS)				Huevos revueltos caseros con tomate y cebolla (H)			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt (L)			
632,04	23,99	62,69	31,14	804,24	32,67	64,86	32,86	757,94	33,63	86,19	29,9	980,86	34,88	70,97	59,59	780,33	46,91	87,68	26
27 marzo (S3)				28 marzo (S3)				29 marzo (S3)				30 marzo (S3)				31 marzo (S3)			
Sopa de cocido con fideos (GL+H)				Espinacas salteadas con patata y cebolla				Alubias pintas con verduras (SL)				Brócoli con patata				Arroz tres delicias (SJ+L+H)			
Jamón york (SJ+L)				Puerros (PS+SL)				Tortilla francesa (H)				Albóndigas mixtas a la jardinera (SJ)				Muslos de pollo asado			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt (L)				Fruta de temporada			

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

#### PRIMARIA (9- 13 años)

Energía (kcal)	762,974
Proteínas (g)	32,512
Hidratos de carbono (g)	84,806
Grasas (g)	29,156

#### INFANTILI (3 - 8 años)

Energía (kcal)	610,379
Proteínas (g)	26,0096
Hidratos de carbono (g)	67,8448
Grasas (g)	23,3248

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

#### PRIMARIA (9- 13 años)

Energía (kcal)	783,42
Proteínas (g)	30,218
Hidratos de carbono (g)	85,582
Grasas (g)	30,332

#### INFANTILI (3 - 8 años)

Energía (kcal)	626,736
Proteínas (g)	24,1744
Hidratos de carbono (g)	68,4656
Grasas (g)	24,2656

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

#### PRIMARIA (9- 13 años)

Energía (kcal)	791,082
Proteínas (g)	34,416
Hidratos de carbono (g)	74,478
Grasas (g)	35,898

#### INFANTILI (3 - 8 años)

Energía (kcal)	632,866
Proteínas (g)	27,5328
Hidratos de carbono (g)	59,5824
Grasas (g)	28,7184

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  
[afizar@comerbien.es](mailto:afizar@comerbien.es)

Pol. La Yesera, sector B, B-8  
39612 PARBAYÓN DE PIELAGOS (Cantabria)  
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953  
[ofisan@comerbien.es](mailto:ofisan@comerbien.es)

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN, AGUA COMO BEBIDA Y ACEITE DE OLIVA PARA ALIÑAR ENSALADAS



Edith Rubio Matiz  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARA00355