



Tipo de menú:
Tipo de centro:

MENU BASAL
Centro in-situ

KCAL	PROT	HC	G
859,14	30,56	109,42	32,36

Lunes 11

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

Pastel casero de salmón
(PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
785,91	24,03	83,39	30,36

Martes 12

Sopa de verduras (GL+H)

Ternera guisada con
champiñones

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
742,54	32,58	86,39	28,99

Miércoles 13

Lentejas guisadas con
verduras (SL)

Tortilla francesa casera
(H)

Ensalada de lechuga y
zanahoria rallada

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
819,42	31,74	55,9	42,38

Jueves 14

Guisantes con patata a
cuadros

Pavo guisado con
verduras

Lechuga

Yogurt (L)

KCAL	PROT	HC	G
879,78	33,25	97,52	38,56

Viernes 15

Alubias blancas con
verduras (SL)

Ventresca en salsa de
puerros (PS+SL)

Lechuga

Fruta de temporada

Espaguetis a la
amatriciana (GL+H+L)

Huevos revueltos caseros
con tomate y cebolla (H)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7-12 años)	
Energía (kcal)	778,345
Proteínas (g)	31,655
Hidratos de carbono (g)	86,435
Grasas (g)	32,43
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	622,676
Proteínas (g)	25,324
Hidratos de carbono (g)	69,148
Grasas (g)	25,944

KCAL	PROT	HC	G
882,49	31,01	102,03	38,11

Lunes 18

Macarrones a la
napolitana con queso
rallado (GL+H+L)

Hamburguesa mixta en
salsa de verduras (L+SL)

Lechuga

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
602,94	15,82	59,11	32,46

Martes 19

Brocoli con patata

Huevos en salsa aurora
(H+L)

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
887,64	15,96	101,48	39,48

Miércoles 20

Arroz con tomate

Croquetas de jamón
(GL+ML+CR+H+PS+SJ+L)

Ensalada de lechuga y
zanahoria rallada

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
755,54	35,8	68,25	36,21

Jueves 21

Crema de verduras

Pechuga de pollo
empanada (GL+H)

Yogurt (L)

KCAL	PROT	HC	G
779,64	40,22	77,28	33,22

Viernes 22

Alubias pintas con
verduras (SL)

Abadejo en salsa de
puerros (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7-12 años)	
Energía (kcal)	817,358
Proteínas (g)	30,432
Hidratos de carbono (g)	86,524
Grasas (g)	34,53
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	653,886
Proteínas (g)	24,3456
Hidratos de carbono (g)	69,2192
Grasas (g)	27,624

KCAL	PROT	HC	G
930,73	48,38	90,08	35,3

Lunes 25

Arroz tres delicias
(H+L+SJ)

Jamoncitos de pollo al
chilidrón

Ensalada de lechuga y
zanahoria rallada

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
730,28	31,18	64,82	31,55

Martes 26

Acelgas con patata

Magro de cerdo guisado
con patata

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
950	31,88	80,57	48,34

Miércoles 27

Espaguetis con verduras
(GL+H)

Huevos revueltos con
jamón york (H+SJ)

Lechuga

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
773,26	17,07	69,33	40,34

Jueves 28

Crema de zanahoria y
calabaza

San jacobos (GL+SJ+L
Trazas ML+CR+H+PS+AP)

Yogurt (L)

KCAL	PROT	HC	G
865,92	44,14	68,26	30,46

Viernes 29

Garbanzos con verduras
(SL)

Palometa a la romana
(GL+H+PS azul)

Lechuga

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7-12 años)	
Energía (kcal)	850,038
Proteínas (g)	34,53
Hidratos de carbono (g)	74,612
Grasas (g)	37,198
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	680,03
Proteínas (g)	27,624
Hidratos de carbono (g)	59,6896
Grasas (g)	29,7584

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA

1º PLATO

Pasta, arroz, legumbres
Verduras

2º PLATO

Carne
Pescado
Huevo

GUARNICIÓN

Verdura
Patata

POSTRE

Lácteo
Fruta

CENA

1º PLATO

Verdura, puré de verdura, ensalada
Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata

2º PLATO

Pescado o huevo
Carne o huevo
Carne o pescado

GUARNICIÓN

Verdura o patata
Verdura

POSTRE

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 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
ofzar@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



Edith Rubio Matiz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00355

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