



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  
(GL+SJ+SL+AP)

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  
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



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