

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras		Sopa de cocido con pasta ecológica	Alubias pintas con arroz integral y verduras	Menestra de verduras	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 601 Proteínas (g) 25,23 Hidratos de Carbono (g) 69,97 Grasas (g) 22,64
Cinta de lomo en salsa de ciruelas		Tortilla de patata con lechuga	Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga	Albóndigas de ternera IGP de Cantabria con tomate y cebolla	
Fruta de temporada		Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de verduras temporada con queso de nata de Cantabria DOP	Pasta ecológica con tomate y orégano	Judías verdes con patata	Arroz blanco con salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Hamburguesas de ternera IGP de Cantabria al horno	Palometa a la romana con lechuga	Jamoncitos de pollo a la chilindrón	Pescadilla milanesa con lechuga	Ternera asada con salsa de setas	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de patata, zanahoria y puerro	Lentejas estofadas con arroz integral	Macarrones ecológicos gratinados			<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Pollo en salsa de verduras con lechuga	Huevos al horno con salsa de tomate y cebolla	Merluza empanada con lechuga			
Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada			

EN TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

**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. 126/2005) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



Antonio Royo, 14 50014 ZARAGOZA  
 Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167  
[ofizar@comerbien.es](mailto:ofizar@comerbien.es)

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

