

NOVIEMBRE

2022

Tipo de menú: **MENÚ BASAL**
Tipo de centro: **ZLFC**



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					2	764,79	46,83	78,09	29,28	3	775,01	46,04	87,49	18,94	4	635,18	18,36	73,15	27,67

										Judías verdes con patata (SL)	Lentejas con verduras y arroz integral	Sopa de verduras y pasta (GL+H)
					FIESTA					Jamoncitos de pollo al chilindron	Colas de rape al horno con verduras (PS)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)
										Lechuga		Lechuga
										Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)

7	746,86	21,98	88,92	32,86	8	693,69	32,5	84,68	12,69	9	891,26	27,93	96,57	30,54	10	749,28	31,55	84,81	27,23	11	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)
Abondigas mixtas de ternera y pollo en salsa de manzana	Abadejo al horno con cebolla y zanahoria (PS)	Pechuga empanada (GL+SJ+L)	tortilla francesa con queso (H+L)	Jamón asado en salsa de verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Lechuga	Lechuga	Lechuga
		Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

PRIMARIA (7 - 12 años)

Energía (kcal)	724,993
Proteínas (g)	50,8933
Hidratos de carbono (g)	47,746
Grasas (g)	25,2967

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

PRIMARIA (7 - 12 años)

Energía (kcal)	736,196
Proteínas (g)	39,266
Hidratos de carbono (g)	85,392
Grasas (g)	24,894

COCINA SANA

Nos apasiona la cocina saludable y utilizamos alimentos de temporada, cercanos y de origen ecológico en muchos casos.

Nuestros nutricionistas diseñan dietas sanas y equilibradas adaptadas a todas las edades, cuidando al máximo los menús de las personas que sufren algún tipo de alergia, intolerancia u otro tipo de necesidad particular.

Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por Combi Catering no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan los aspectos convivenciales del momento de la comida y contribuyan a formar a los comensales sobre los detalles que giran alrededor de los alimentos.

En un contexto social cada vez más consciente de la importancia de una buena alimentación, así como más preocupado por la sostenibilidad, el medio ambiente y el entorno social, Combi Catering quiere aportar su grano de arena hacia un modelo de alimentación sostenible.

ALIMENTO DEL MES

SOJA TEXTURIZADA

Es una legumbre de más de 5000 años de antigüedad, también conocida como "carne de soja", la soja texturizada NO contiene aditivos químicos, ni colorantes y es 100% natural. Es el residuo que queda después de desgrasar las habas de soja. Es un superalimento, bajo en grasas saturadas y sal, libre de azúcares, gran fuente de fibra y muy rico en PROTEÍNAS y carbohidratos de calidad.

VALORES NUTRICIONALES EN 100 GR DE SOJA TEX.

364 KCAL
4,0g de grasa
0,6g de grasa saturada
30g de hidratos de carbono
50g de proteína

ESPACIO BLOG/ PRENSA

24 DE NOVIEMBRE "DÍA DEL NUTRICIONISTA"

Bbg
COMBICATERING

1 **5 comidas cada día**
Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

2 **Tomar proteínas**
Sobre todo magras (lácteos, aves, carne roja, pescado blanco).

3 **Comer frutas y verduras**
Son el picoteo más saludable.

4 **Reducir el azúcar**
Sólo pequeñas dosis de dulces o bebidas azucaradas.

5 **Hidratos de carbono**
Tomar cada día hidratos de carbono complejos como pan, arroz, patatas, etc.

6 **Amar las legumbres**
Sobre todo junto con cereales (arroz, pan, pasta).

www.com.eiben.es/bbg



LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

14	Kcal	Prot	Hc	Gr
	741,47	54,89	70,72	16,84

15	Kcal	Prot	Hc	Gr
	791,9	34,75	92,22	30,52

16	Kcal	Prot	Hc	Gr
	786,19	24,03	73,38	21,62

17	Kcal	Prot	Hc	Gr
	743,71	16,96	93	29,49

18	Kcal	Prot	Hc	Gr
	800,19	35,19	93,26	31,23

Sopa de pasta (GL+H)

Jamonicos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel

Fruta de temporada

Arroz milanesa

Palometa en salsa de tomate y cebolla(PS)

Fruta de temporada

Garbanzos con verduras (SL)

Tortilla de patata (H)

Lechuga

Fruta de temporada

Judías verdes con patata y zanahoria (SL)

Sanjacobó (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+ML)

Lechuga

Fruta de temporada

Fideuá de verduras (GL+H)

Merluza rebozada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

PRIMARIA (7- 12 años)

Energía (kcal) 772,692

Proteínas (g) 48,372

Hidratos de carbono (g) 84,516

Grasas (g) 25,94

INFANTIL (3-6 años)

Energía (kcal) 618,154

Proteínas (g) 38,6976

Hidratos de carbono (g) 67,6128

Grasas (g) 20,752

21	Kcal	Prot	Hc	Gr
	792,47	35,03	87,7	26,68

22	Kcal	Prot	Hc	Gr
	714,4	42,89	70,18	24,51

23	Kcal	Prot	Hc	Gr
	689,04	29,35	72,64	30,59

24	Kcal	Prot	Hc	Gr
	851,98	33,08	101,25	19,8

25	Kcal	Prot	Hc	Gr
	777,79	29,82	78,22	38,64

Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)

Redondo de pavo con salsa de zanahoria (SJ+L)

Fruta de temporada

Alubias pintas con verduras (SL)

Colas de rape en salsa verde (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

Crema de calabacín ecológico (SL)

Cinta de lomo al horno en salsa de champiñones (SJ)

Lechuga

Fruta de temporada

Arroz con verduras

Palometa empanada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

Borrajá con patata (SL)

Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

PRIMARIA (7- 12 años)

Energía (kcal) 765,136

Proteínas (g) 47,668

Hidratos de carbono (g) 81,998

Grasas (g) 28,044

INFANTIL (3-6 años)

Energía (kcal) 612,109

Proteínas (g) 38,1344

Hidratos de carbono (g) 65,5984

Grasas (g) 22,4352

28	Kcal	Prot	Hc	Gr
	699,69	17,32	84,34	18,29

29	Kcal	Prot	Hc	Gr
	729,29	38,59	82,85	18,9

30	Kcal	Prot	Hc	Gr
	743,95	29,88	93,7	26,6

	Kcal	Prot	Hc	Gr

	Kcal	Prot	Hc	Gr

Menestra con patatas (SL)

Tortilla de patata y cebolla (H)

Lechuga

Fruta de temporada

Lentejas con verduras (SL)

Merluza en salsa Marinera (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

Sopa Maravilla (GL+H)

Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

PRIMARIA (7- 12 años)

Energía (kcal) 724,31

Proteínas (g) 28,5967

Hidratos de carbono (g) 86,9633

Grasas (g) 21,2633

INFANTIL (3-6 años)

Energía (kcal) 579,448

Proteínas (g) 22,8773

Hidratos de carbono (g) 69,5707

Grasas (g) 17,0107

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
POSTRE	POSTRE
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: XXX.com.es/bien.es

Información contenida 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 todo 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

Edith Rubio Matiz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00355