ABRIL



MENS BASAL

Tipo de men>: Tipo de centro:

ZLF



	LUNES	IC	MARTES	MIERCOLES		JUEVES	VIERNES
3	Koal Prot Hc Gr	4	Koal Prot Hc Gr	Koal Pmot Hc	Gr	Kcal Prot Ho Gr	Keal Prot He Gr

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIC

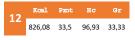
EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	0
Grasas (g)	0
EDADES DE 3-8 años	
EDADES DE 3-8 años Energía (kcal)	0
	0
Energía (kcal)	Ü

10	Kcal	Prot	Hc	Gr
10				

VACACIONES

11	Kcal.	Prot	Hc	Gr
11	711,23	29,71	86,1	13,16

VACACIONES



VACACIONES

12	Kcal	Prot	Hc	Gr
13	847,07	33,7	105,81	31,52

VACACIONES

14 Roal Prot Hc Gr 725,54 19,41 94,07 28,92

VACACIONES

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Lentejas con verduras y arroz integral Arroz con salsa de tomate natural

Crema de calabaza y zanahoria (SL)

 Energía (kcal)
 777,48

 Proteinas (g)
 13,2775

 Hidratos de carbono (g)
 49,97

 Grasas (g)
 15.11

ADES 9- 13 años

EDADES DE 3-8 años

VACACIONES

Merluza en salsa Marinera (PS)

Tortilla francesa (H)

Redondo de pavo con salsa de champiñones (SJ+GL)

Lechuga

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

 Energía (kcal)
 621,984

 Proteinas (g)
 10,622

 Hidratos de carbono (g)
 39,976

12,088

Lechuga

Fruta de temporada

Yogurt (L)

Lechuga

urt (L) Fruta de temporada

Fruta de temporada

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 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, promocionen 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

TORRIJAS



Para hacer las torrijas, debemos cortar el pan en rodajas y bañarlas en un cazo con la leche, canela y el azúcar.En algunas recetas veréis que sólo tenéis que dejar que se mojen durante unos breves minutos en la mezcla de leche, fijándoos en que queden bien empapadas por cada uno de los lados. En otras recetas os van a proponer que las bañéis durante unos 10 minutos para que el pan coja más sabor.

A continuación, bañamos las torrijas en huevo y las ponemos a freír en una sartén con abundante aceite caliente. Después, las dejamos enfriar sobre un plato forrado con papel de cocina (así absorberá la grasa sobrante), si quieres puedes echarle azúcar por encima (o miel) y ya tenemos nuestras torrijas listas..

ESPACIO BLOG/ PRENSA

HABLANDO DE CARNES....

Carne roja vs carne blanca

A la hora de evaluar carne roja vs carne blanca en cuanto a minerales, la primera es la clara vencedora. Su contenido en potasio, zinc y fósforo ayudan al desarrollo celular. También aporta vitaminas del grupo B, fundamentales para tener un sistema nervioso saludable.

Al tener hierro de fácil absorción, se recomienda para personas que padecen a anemia, o en casos en los que hay déficit de este mineral.

Es importante que esté bien cocinada, por seguridad alimentaria, aunque esto no significa que tengan que estar muy hechas. Con que en el centro de la carne se llegue a los 65º o algo más, será suficiente.

B.bg

Grasas (g)

COMBICATERING

Beneficios de la carne blanca La carne blanca tiene un alto contenido de proteínas, poca grasa y calorías. Por ello, suele ser una de las más consumidas cuando se hace deporte o se tiene que seguir una dieta baja en colesterol.

También aporta vitaminas del tipo B, aunque en menor cantidad que la carne roja. Además, la carne blanca es más digestiva que la roja, y por ello se emplea con frecuencia en dietas blandas o alimentación infantil.

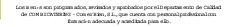
Carnes blancas y carnes rojas son saludables y beneficiosas para el organismo, siempre que ese escojan productos de buena calidad.

¿Blanca o roja? ¿Cuál elegir? Ambas son una opción excelente en una buena

www.com.erbien.es/blog











2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
17 Koal Prot Hc Gr 836,84 46,1 92,2 30,34	18 Koal Prot He Gr 706,37 30,34 76,56 30,43	19 Koal Prot Hc Gr 594,07 32,21 70,86 19,07	20 Koal Prot Hc Gr 731,95 25,87 87,16 12,85	21 Kcal Prot Hc Gr 851,03 38,44 92,63 21,33	ANÁLISIS NUTRICIONA	AL MEDIO
Arroz milanesa	Sopa Maravilla (GL+H)	Crema de verduras de temporada (SL)	Alubias blancas con verduras (SL)	Macarrones con salsa casera boloñesa (GL+H)	EDADES 9- 13 años Energía (kcal) Proteinas (g)	744,052 34,592
Jamoncitos de pollo asados al estilo cajún	Albondigas mixtas de ternera y pollo en salsa de manzana	Gallo de san pedro en salsa verde (PS)	Tortilla de patata(H)	Palometa empanada (GL+PS+H)	Hidratos de carbono (g) Grasas (g) EDADES DE 3-8 años	83,882 22,804
Lechuga			Lechuga	Lechuga	Energía (kcal) Proteinas (g)	595,242 27,6736
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Hidratos de carbono (g) Grasas (g)	67,1056 18,2432
24 Koal Prot Hc Gr	25 Koal Prot Hc Gr 790,07 39,52 97,52 19,07	26 Koal Prot Hc Gr 769,47 23,72 75,98 32,36	27 Koal Prot Hc Gr 855,87 25,91 103,76 36,61	28 Koal Prot Hc Gr 735,21 40,43 80,4 27,22	ANÁLISIS NUTRICIONA	AL MEDIO
	Lacitos de pasta en salsa funghi de champiñones (GL+H+L)	Garbanzos con verduras (SL)	Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria	Lentejas con verduras (SL)	EDADES 9- 13 años Energía (kcal) Proteinas (g)	787,655 32,395
VACACIONES	Colas de rape al horno con verduras (PS)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Librillo casero de jamón y queso (GL+H+SJ+L)	Jamón asado en salsa cazadora	Hidratos de carbono (g) Grasas (g) EDADES DE 3-8 años	89,415 28,815
	Lechuga	Lechuga	Lechuga		Energía (kcal)	630,124
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Proteinas (g) Hidratos de carbono (g) Grasas (g)	25,916 71,532 23,052

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	0
Grasas (g)	0
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	0
Grasas (g)	0

COMIDA	CENA		
Iº 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		



Informaci-n nutricionalm †s completa en: www.com erbien.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 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.

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 eaddes comprendidas entre 9 y 13 años, sienndo un 20% menor para la edades entre 3 y 8 años

