

ABRIL

2023

MENÚ BASAL



Tipo de menú:
 Tipo de centro:

ZLF

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Kcal Prot Hc Gr | Kcal Prot Hc Gr | Kcal Prot Hc Gr | Kcal Prot Hc Gr | Kcal Prot Hc Gr |

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal) 0

Proteínas (g) 0

Hidratos de carbono (g) 0

Grasas (g) 0

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal) 0

Proteínas (g) 0

Hidratos de carbono (g) 0

Grasas (g) 0

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal) 777,48

Proteínas (g) 13,2775

Hidratos de carbono (g) 49,97

Grasas (g) 15,11

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal) 621,984

Proteínas (g) 10,622

Hidratos de carbono (g) 39,976

Grasas (g) 12,088

| | | | | |
|-----------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Kcal Prot Hc Gr | Kcal Prot Hc Gr | Kcal Prot Hc Gr | Kcal Prot Hc Gr | Kcal Prot Hc Gr |
| | 711,23 29,71 86,1 13,16 | 826,08 33,5 96,93 33,33 | 847,07 33,7 105,81 31,52 | 725,54 19,41 94,07 28,92 |

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

Lentejas con verduras y arroz integral

Arroz con salsa de tomate natural

Crema de calabaza y zanahoria (SL)

VACACIONES

Merluza en salsa Marinera (PS)

Tortilla francesa (H)

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

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

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Yogurt (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 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

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...

Bbg

COMBICATERING

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 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.

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.combi.es/bbg



Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de COMBICATERING - CombiBcn, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para eib.



LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

| 17 | Kcal | Prot | Hc | Gr | 18 | Kcal | Prot | Hc | Gr | 19 | Kcal | Prot | Hc | Gr | 20 | Kcal | Prot | Hc | Gr | 21 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|--------|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|----|------|------|----|----|
| 836,84 | 46,1 | 92,2 | 30,34 | 706,37 | 30,34 | 76,56 | 30,43 | 594,07 | 32,21 | 70,86 | 19,07 | 731,95 | 25,87 | 87,16 | 12,85 | 851,03 | 38,44 | 92,63 | 21,33 | | | | | |

| | | | | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|
| Arroz milanese | Sopa Maravilla (GL+H) | Crema de verduras de temporada (SL) | Alubias blancas con verduras (SL) | Macarrones con salsa casera boloñesa (GL+H) |
| Jamonicitos 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) |
| Lechuga | | | Lechuga | Lechuga |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt (L) |

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

| | |
|-------------------------|---------|
| Energía (kcal) | 744,052 |
| Proteínas (g) | 34,592 |
| Hidratos de carbono (g) | 83,882 |
| Grasas (g) | 22,804 |

EDADES DE 3-8 años

| | |
|-------------------------|---------|
| Energía (kcal) | 595,242 |
| Proteínas (g) | 27,6736 |
| Hidratos de carbono (g) | 67,1056 |
| Grasas (g) | 18,2432 |

| 24 | Kcal | Prot | Hc | Gr | 25 | Kcal | Prot | Hc | Gr | 26 | Kcal | Prot | Hc | Gr | 27 | Kcal | Prot | Hc | Gr | 28 | Kcal | Prot | Hc | Gr |
|----|------|------|----|----|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|------|-------|------|------|----|----|
| | | | | | 790,07 | 39,52 | 97,52 | 19,07 | 769,47 | 23,72 | 75,98 | 32,36 | 855,87 | 25,91 | 103,76 | 36,61 | 735,21 | 40,43 | 80,4 | 27,22 | | | | |

VACACIONES

| | | | |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|
| 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) |
| 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 |
| Lechuga | Lechuga | Lechuga | |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogurt (L) | Fruta de temporada |

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

| | |
|-------------------------|---------|
| Energía (kcal) | 787,655 |
| Proteínas (g) | 32,395 |
| Hidratos de carbono (g) | 89,415 |
| Grasas (g) | 28,815 |

EDADES DE 3-8 años

| | |
|-------------------------|---------|
| Energía (kcal) | 630,124 |
| Proteínas (g) | 25,916 |
| Hidratos de carbono (g) | 71,532 |
| Grasas (g) | 23,052 |

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

| | |
|-------------------------|---|
| Energía (kcal) | 0 |
| Proteínas (g) | 0 |
| Hidratos de carbono (g) | 0 |
| Grasas (g) | 0 |

EDADES DE 3-8 años

| | |
|-------------------------|---|
| Energía (kcal) | 0 |
| Proteínas (g) | 0 |
| Hidratos de carbono (g) | 0 |
| Grasas (g) | 0 |

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

| COMIDA | CENA |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1º PLATO Pasta, arroz, legumbres Verduras | 1º PLATO Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata |
| 2º PLATO Carne Pescado Huevo | 2º PLATO Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado |
| GUARNICIÓN Verdura Patata | GUARNICIÓN Verdura o patata Verdura |
| POSTRE Lácteo Fruta | 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 nutricional más completa en:
www.comerbien.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.

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

