

SEPTIEMBRE

2023

MENÚ BASAL



Tipo de menú:
Tipo de centro:

ZLF

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1

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

FIESTA

4	Kcal	Prot	Hc	Gr	5	Kcal	Prot	Hc	Gr	6	Kcal	Prot	Hc	Gr	7	Kcal	Prot	Hc	Gr	8	Kcal	Prot	Hc	Gr
															802,39	29,07	84,52	37,69			743,2	54,98	68,28	26,88

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	772,795
Proteínas (g)	42,025
Hidratos de carbono (g)	76,4
Grasas (g)	32,285

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	618,236
Proteínas (g)	33,62
Hidratos de carbono (g)	61,12
Grasas (g)	25,828

FIESTA

FIESTA

FIESTA

Acelgas con patata (SL)

Sopa de pasta (GL+H)

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

Jamonicos de pollo al horno con patata panadera (SL)

Lechuga

Yogurt (L)

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



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



LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

	Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr	
11	774,85	27,14	91,66	18,87		12	871,4	27,88	80,86	48,33	13	905,33	24,1	118,52	32,18	14	737,7	47,59	71,4	19,45	15	735,58	32,8	91,34	25,03

Lentejas con verduras (SL)	Judías verdes con patata y zanahoria (SL)	Espaguetis al pesto (GL+H+L)	Guisantes con patata a cuadro y cebolla (SL)	Arroz con verduras
Tortilla de patata (H)	Cinta de lomo al horno en salsa de naranja y zanahoria (SJ)	Sanjacobo (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+ML)	Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel	Colas de rape en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS)
Lechuga		Lechuga	Lechuga	
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr	
18	708,1	33,29	86,21	24,55		16	715,23	25,56	89,76	23,59	20	716,06	25,26	75,55	35,16	21	854,26	34,61	106,09	31,55	22	782,2	47,2	70,37	32,16

Fideuá de verduras (GL+H)	Alubias blancas con verduras (SL)	Borraja con patata (SL)	Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ)	Crema de tomate con queso fresco (SL+L)
Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate y pimientos (SL)	Merluza rebozada (GL+PS+H)	Jamoncitos de pollo con picada de ajo y perejil
	Lechuga		Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)

	Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr	
25	649,25	26,8	65,81	29,65		26	711,23	29,71	86,1	13,16	27	826,08	33,5	96,93	33,33	28	847,07	33,7	105,81	31,52	29	725,54	19,41	94,07	28,92

Brocoli con patata (SL)	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)
Estofado de magro de cerdo con patata cuadro y verduras	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	Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	804,972
Proteínas (g)	31,902
Hidratos de carbono (g)	90,756
Grasas (g)	28,772

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	643,978
Proteínas (g)	25,5216
Hidratos de carbono (g)	72,6048
Grasas (g)	23,0176

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	755,17
Proteínas (g)	33,184
Hidratos de carbono (g)	85,596
Grasas (g)	29,402

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	604,136
Proteínas (g)	26,5472
Hidratos de carbono (g)	68,4768
Grasas (g)	23,5216

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	751,834
Proteínas (g)	28,624
Hidratos de carbono (g)	89,744
Grasas (g)	27,316

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	601,467
Proteínas (g)	22,8992
Hidratos de carbono (g)	71,7952
Grasas (g)	21,8528

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

GL CEREALES CON GLUTEN	CR CRUSTÁCEOS	H HUEVOS	PS PESCADO	CC CACAHUETES	SJ SOJA	L LÁCTEOS
FC FRUTOS SECOS	AP APIO	MS MOSTAZA	SS SÉSAMO	SL SULFITOS	AL ALTRAMUZ	ML MOLUSCOS



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