OCTUBRE

2023

MENÚ BASAL

Tipo de menú:

Tipo de centro: ZLF

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 836,84 · Prot 46,10 · Hc 92,20 · Gr 30,34	**3** Kcal 706,37 · Prot 30,34 · Hc 76,56 · Gr 30,43	**4** Kcal 594,07 · Prot 32,21 · Hc 70,86 · Gr 19,07	**5** Kcal 731,95 · Prot 25,87 · Hc 87,16 · Gr 12,85	**6** Kcal 851,03 · Prot 38,44 · Hc 92,63 · Gr 21,33
Arroz milanesa	Sopa Maravilla (GL+H)	Crema de verduras de temporada (SL)	Alubias blancas con verduras (SL)	Macarrones con salsa casera boloñesa (GL+H)
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)
Lechuga			Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)
9 Kcal 712,40 · Prot 28,16 · Hc 82,58 · Gr 29,86	**10** Kcal 778,25 · Prot 32,75 · Hc 100,5 · Gr 19,11	**11** Kcal 803,52 · Prot 29,71 · Hc 71,03 · Gr 36	**12** Kcal · Prot · Hc · Gr	**13** Kcal · Prot · Hc · Gr
Judías verdes con patata (SL)	Lacitos de pasta en salsa funghi de champiñones (GL+H+L)	Garbanzos con verduras (SL)		
Pollo al limón con romero	Colas de rape al horno con verduras (PS)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	FESTIVO	FESTIVO
Lechuga		Lechuga		
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada		

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	744,052
Proteinas (g)	34,592
Hidratos de carbono (g)	83,882
Grasas (g)	22,804

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	595,242
Proteinas (g)	27,6736
Hidratos de carbono (g)	67,1056
Grasas (g)	18,2432

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	764,723
Proteinas (g)	30,2067
Hidratos de carbono (g)	84,7033
Grasas (g)	28,3233

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	611,779
Proteinas (g)	24,1653
Hidratos de carbono (g)	67,7627
Grasas (g)	22,6587

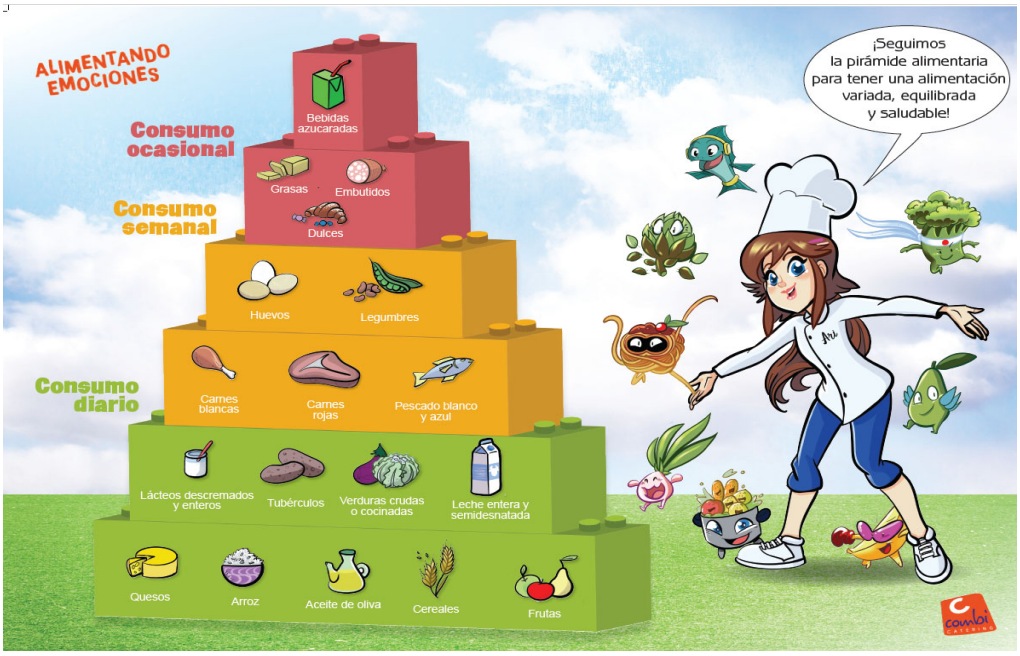
COCINA SANA

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



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

OCTUBRE

2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
16 Kcal 746,03 Prot 46,68 Hc 71,81 Gr 29,41	**17** Kcal 830,36 Prot 21,98 Hc 109,78 Gr 33,1	**18** Kcal 714,4 Prot 42,89 Hc 70,18 Gr 24,51	**19** Kcal 727,89 Prot 16,93 Hc 92,16 Gr 17,73	**20** Kcal 758,34 Prot 41,96 Hc 77,33 Gr 16,34
Crema de calbacín ecológico (SL)	Arroz con salsa de tomate natural	Alubias pintas con verduras (SL)	Acelgas con patata (SL)	Sopa de pasta (GL+H)
Palometa en salsa de tomate y cebolla(PS)	Tortilla francesa con atún (H+PS)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)	Jamoncitos de pollo al horno con patata panadera (SL)
	Lechuga	Lechuga		Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)
23 Kcal 742,92 Prot 47,46 Hc 80,58 Gr 25,56	**24** Kcal 679,35 Prot 35,62 Hc 78,46 Gr 17,78	**25** Kcal 857,99 Prot 24,23 Hc 118,37 Gr 31,22	**26** Kcal 755,65 Prot 27,43 Hc 80,01 Gr 35,69	**27** Kcal 741,4 Prot 29,7 Hc 92,46 Gr 27,11
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	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
30 Kcal 767,12 Prot 37,1 Hc 84,12 Gr 30,6	**31** Kcal 749,28 Prot 31,55 Hc 84,81 Gr 27,23	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr
Fideuá de verduras (GL+H)	Alubias blancas con verduras (SL)			
Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)			
	Lechuga			
Fruta de temporada	Fruta de temporada			

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	755,404
Proteinas (g)	34,088
Hidratos de carbono (g)	84,252
Grasas (g)	24,218
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	604,323
Proteinas (g)	27,2704
Hidratos de carbono (g)	67,4016
Grasas (g)	19,3744

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	755,462
Proteinas (g)	32,888
Hidratos de carbono (g)	89,976
Grasas (g)	27,472
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	604,37
Proteinas (g)	26,3104
Hidratos de carbono (g)	71,9808
Grasas (g)	21,9776

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	758,2
Proteinas (g)	34,325
Hidratos de carbono (g)	84,465
Grasas (g)	28,915
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	606,56
Proteinas (g)	27,46
Hidratos de carbono (g)	67,572
Grasas (g)	23,132

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

Edith Rubio Matiz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00355