NOVIEMBRE 2023

MENÚ BASAL

Tipo de menú:
Tipo de centro: TLF

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal Prot Hc Gr	**2** Kcal Prot Hc Gr 884,83 30,32 100,81 39,12	**3** Kcal Prot Hc Gr 792,54 47,8 71,85 33,5
		FIESTA	Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ) Merluza rebozada (GL+PS+H) Lechuga Yogurt (L)	Crema de tomate con queso fresco (SL+L) Jamoncitos de pollo con picada de ajo y perejil Lechuga Fruta de temporada
6 Kcal Prot Hc Gr 723,54 16,73 124,76 22,73	**7** Kcal Prot Hc Gr 915,1 28,74 85,52 43,67	**8** Kcal Prot Hc Gr 806,21 43,61 85,9 30,87	**9** Kcal Prot Hc Gr 797,82 36,36 92,92 31,99	**10** Kcal Prot Hc Gr 782,24 19,74 97,46 34,12
Acelgas con patata (SL) Estofado de magro de cerdo con patata cuadro y verduras Fruta de temporada	Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H) Merluza en salsa Marinera (PS) Lechuga Fruta de temporada	Lentejas con verduras y arroz integral (SL) Tortilla francesa (H) Lechuga Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate natural Redondo de pavo con salsa de champiñones (SJ+GL) Lechuga Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (SL) Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H) Yogurt (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	838,685
Proteinas (g)	39,06
Hidratos de carbono (g)	86,33
Grasas (g)	36,31

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	670,948
Proteinas (g)	31,248
Hidratos de carbono (g)	69,064
Grasas (g)	29,048

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	804,982
Proteinas (g)	28,05
Hidratos de carbono (g)	95,19
Grasas (g)	33,055

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	643,986
Proteinas (g)	22,44
Hidratos de carbono (g)	76,152
Grasas (g)	26,444

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.

NOVIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
13 Kcal 803,77 · Prot 42,07 · Hc 65,71 · Gr 40,7	**14** Kcal 747,03 · Prot 23,28 · Hc 82,73 · Gr 35,83	**15** Kcal 786,94 · Prot 36,96 · Hc 72,77 · Gr 21,04	**16** Kcal 759,84 · Prot 29,24 · Hc 96,19 · Gr 28,16	**17** Kcal 800,12 · Prot 26,85 · Hc 77,11 · Gr 31,73
Sopa de fideos (GL+H)	col de hoja con patata y pimentón (SL)	Crema de verduras de temporada (SL)	Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria	Garbanzos con verduras (SL)
Jamoncitos de pollo asados al estilo cajún	Albondigas mixtas de pollo y pavo en salsa de manzana	Palometa empanada (GL+PS+H)	Rape en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS+SL)	Tortilla de patata (H)
Lechuga		Lechuga		Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
20 Kcal 766,96 · Prot 45,27 · Hc 76,92 · Gr 30,87	**21** Kcal 757,48 · Prot 36,01 · Hc 93,56 · Gr 25,24	**22** Kcal 908,85 · Prot 29,97 · Hc 74,82 · Gr 53,9	**23** Kcal 790,39 · Prot 15,68 · Hc 89,19 · Gr 31,8	**24** Kcal 825,43 · Prot 46,55 · Hc 85,82 · Gr 30,97
Judías verdes con patata y zanahoria (SL)	Lacitos de pasta en salsa funghi de champiñones (GL+H)	Guisantes con patatas (SL)	Arroz milanesa	Lentejas con patata cuadro, puerro y zanahoria (SL)
Pollo al chilindrón	Merluza en salsa de piquillos (PS)	Librillo casero de jamón y queso (GL+H+SJ+L)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Jamón asado en salsa cazadora
	Lechuga	Lechuga	Lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
27 Kcal 749,03 · Prot 34,45 · Hc 91,5 · Gr 26,61	**28** Kcal 722,76 · Prot 22,4 · Hc 72,61 · Gr 37,18	**29** Kcal 791,85 · Prot 35,47 · Hc 82 · Gr 31,26	**30** Kcal 851,18 · Prot 25,73 · Hc 101,37 · Gr 38,3	
Espaguettis en salsa napolitana (GL+H)	Crema de brócoli (SL)	Alubias pintas con verduras (SL)	Arroz con salsa de tomate natural	
Gallo de San Pedro en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS+SL)	Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Tortilla francesa con atún (H+PS)	
Lechuga		Lechuga	Lechuga	
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	779,54
Proteinas (g)	31,68
Hidratos de carbono (g)	78,902
Grasas (g)	31,492
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	623,632
Proteinas (g)	25,344
Hidratos de carbono (g)	63,1216
Grasas (g)	25,1936

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	809,822
Proteinas (g)	34,696
Hidratos de carbono (g)	84,062
Grasas (g)	34,556
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	647,858
Proteinas (g)	27,7568
Hidratos de carbono (g)	67,2496
Grasas (g)	27,6448

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	778,705
Proteinas (g)	29,5125
Hidratos de carbono (g)	86,87
Grasas (g)	33,3375
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	622,964
Proteinas (g)	23,61
Hidratos de carbono (g)	69,496
Grasas (g)	26,67

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