

OCTUBRE

2023

MENÚ BASAL



Tipo de menú:
Tipo de centro:

ZLF

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	Prot	Hc	Gr	3	Kcal	Prot	Hc	Gr	4	Kcal	Prot	Hc	Gr	5	Kcal	Prot	Hc	Gr	6	Kcal	Prot	Hc	Gr
836,84	46,10	92,20	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 milanesa					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					Fruta de temporada					Fruta de temporada					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

9	Kcal	Prot	Hc	Gr	10	Kcal	Prot	Hc	Gr	11	Kcal	Prot	Hc	Gr	12	Kcal	Prot	Hc	Gr	13	Kcal	Prot	Hc	Gr
712,40	28,16	82,58	29,86		778,25	32,75	100,5	19,11		803,52	29,71	71,03	36											
Judías verdes con patata (SL)					Lacitos de pasta en salsa funghi de champiñones (GL+H+L)					Garbanzos con verduras (SL)					FESTIVO					FESTIVO				
Pollo al limón con romero					Colas de rape al horno con verduras (PS)					Tortilla de patata y calabacín al horno (H)														
Lechuga					Yogurt (L)					Lechuga														
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada														

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	764,723
Proteínas (g)	30,2067
Hidratos de carbono (g)	84,7033
Grasas (g)	28,3233

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	611,779
Proteínas (g)	24,1653
Hidratos de carbono (g)	67,7627
Grasas (g)	22,6587

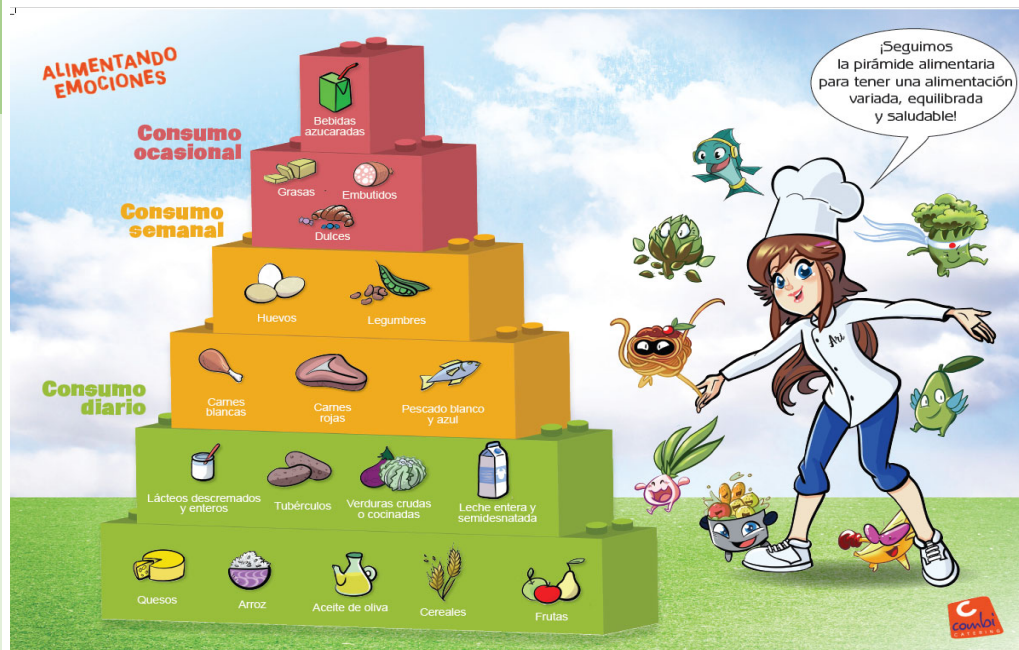
COCINA SANA

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 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 - Com ex Bin, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello.





LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr	
16	746,03	46,68	71,81	29,41	17	830,36	21,98	109,78	33,1	18	714,4	42,89	70,18	24,51	19	727,89	16,93	92,16	17,73	20	758,34	41,96	77,33	16,34
Crema de calabacín 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)					Jamonicos de pollo al horno con patata panadera (SL)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)				
23	742,92	47,46	80,58	25,56	24	679,35	35,62	78,46	17,78	25	857,99	24,23	118,37	31,22	26	755,65	27,43	80,01	35,69	27	741,4	29,7	92,46	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)					Jamonicos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel					Colas de rape en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada				
30	767,12	37,1	84,12	30,6	31	749,28	31,55	84,81	27,23															
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)																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada																			

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	755,404
Proteínas (g)	34,088
Hidratos de carbono (g)	84,252
Grasas (g)	24,218

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	604,323
Proteínas (g)	27,2704
Hidratos de carbono (g)	67,4016
Grasas (g)	19,3744

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	755,462
Proteínas (g)	32,888
Hidratos de carbono (g)	89,976
Grasas (g)	27,472

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	604,37
Proteínas (g)	26,3104
Hidratos de carbono (g)	71,9808
Grasas (g)	21,9776

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	758,2
Proteínas (g)	34,325
Hidratos de carbono (g)	84,465
Grasas (g)	28,915

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	606,56
Proteínas (g)	27,46
Hidratos de carbono (g)	67,572
Grasas (g)	23,132

Creo que ya es hora de valorar la vuelta al cole...



Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



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



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



Edith Rubio Matiz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00355

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, siendo un 20% menor para la edades entre 3 y 8 años