

DICIEMBRE

2022

Tipo de menú: **BASAL**

Tipo de centro: **ZLF**



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			
															1	779,46	37,25	101,94	24,66		2	683,79	40,4	77,75	18,56	

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	731,625
Proteínas (g)	38,825
Hidratos de carbono (g)	89,845

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	585,3
Proteínas (g)	31,06
Hidratos de carbono (g)	71,876

Grasas (g)	21,61
Grasas (g)	17,288

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	736,695
Proteínas (g)	28,625
Hidratos de carbono (g)	85,395

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	589,356
Proteínas (g)	22,9
Hidratos de carbono (g)	68,316

Grasas (g)	30,545
Grasas (g)	24,436

5					6					7	650,29	31,49	72,65	25,45	8					9	823,1	25,76	98,14	35,64
---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--------	-------	-------	-------	---	--	--	--	--	---	-------	-------	-------	-------

FIESTA

FIESTA

Crema de puerros (SL)

Ternera asada en salsa de champiñones

Fruta de temporada

FIESTA

Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ)

Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate y pimientos (SL)

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



¿Sabías que su nombre tiene relación con un pájaro australiano? Pues sí, a este pequeño y delicioso fruto se le denominó **kiwi** debido a su parecido con el **pájaro homónimo** (cuyo nombre científico es **Apteryx**), muy popular en Oceanía y símbolo emblemático de Nueva Zelanda.

Los expertos indican que el kiwi es "rico en **vitamina C** (más en variedad amarilla) y fuente de **fólico**" y también es una buena fuente de fibra. De hecho, muchas personas que sufren de estreñimiento lo consumen con frecuencia por este motivo.

En el caso de la **vitamina C**, cuenta con 98 miligramos por cada 100 gramos de fruta. Esto indica que posee más cantidad que las naranjas y los limones; de hecho, es casi el doble. Este valor solo es superado por las guayabas y las grosellas. **Una pieza de kiwi nos aporta más del 80% del requerimiento diario de vitamina C.** Por otra parte, esta fruta es una buena fuente de antioxidantes.

ESPACIO BLOG/ PRENSA

Bbg

COMBICATERING

1. No empieces la navidad antes de tiempo, ni la alargues más de lo normal.
2. No abandones la rutina.
3. No abandones la actividad física.
4. Empieza a saciarte con las verduras o frutas.
5. No abuses de las proteínas.
6. Limita los alimentos calóricos
7. No comas de más.
8. Bebe agua y olvídate de los mitos.
9. Mastica bien y controla los tiempos.
10. No hay milagros para adelgazar!

Solemos ganar 1/2 kg durante esta fechas. Aunque nuestros propósitos de año nuevo son de poder bajarlos durante los próximos meses, el porcentaje de sobrepeso en España incrementa cada año.

"Mantener tu peso durante las navidades es posible, pero no con sacrificios de última hora para compensar los excesos"

www.com.eiben.es/bbg



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



LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

12	Kcal	Prot	Hc	Gr	13	Kcal	Prot	Hc	Gr	14	Kcal	Prot	Hc	Gr	15	Kcal	Prot	Hc	Gr	16	Kcal	Prot	Hc	Gr
741,01	24,26	79,7	35,4	882,33	33,6	110,55	19,01	764,79	46,83	78,09	29,28	775,01	46,04	87,49	18,94	635,18	18,36	73,15	27,67					

Crema de calabaza y zanahoria (SL)

Arroz con salsa de tomate natural

Judías verdes con patata (SL)

Lentejas con verduras y arroz integral

Sopa de verduras y pasta (GL+H)

Librillo casero de jamón y queso (GL+H+SJ+L)

Palometa empanada (GL+PS+H)

Jamonicos de pollo al chilindron

Colas de rape al horno con verduras (PS)

Tortilla de patata y calabacín al horno (H)

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogurt (L)

19	Kcal	Prot	Hc	Gr	20	Kcal	Prot	Hc	Gr	21	Kcal	Prot	Hc	Gr	22	Kcal	Prot	Hc	Gr	23	Kcal	Prot	Hc	Gr
746,86	21,98	88,92	32,86	693,69	32,5	84,68	12,69	891,26	27,93	96,57	30,54	749,28	31,55	84,81	27,23									

Acelgas con patata (SL)

Espaguetis con salsa de tomate y orégano (GL+H)

Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria

Alubias blancas con verduras (SL)

VACACIONES DE NAVIDAD

Albondigas mixtas de ternera y pollo en salsa de manzana

Abadejo al horno con cebolla y zanahoria(PS)

Pechuga empanada (GL+SJ+L)

tortilla francesa con queso (H+L)

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogurt (L)

26	Kcal	Prot	Hc	Gr	27	Kcal	Prot	Hc	Gr	28	Kcal	Prot	Hc	Gr	29	Kcal	Prot	Hc	Gr	30	Kcal	Prot	Hc	Gr

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	759,664
Proteínas (g)	33,818
Hidratos de carbono (g)	85,796
Grasas (g)	26,06

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	607,731
Proteínas (g)	27,0544
Hidratos de carbono (g)	68,6368
Grasas (g)	20,848

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	770,273
Proteínas (g)	28,49
Hidratos de carbono (g)	88,745
Grasas (g)	25,83

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	616,218
Proteínas (g)	22,792
Hidratos de carbono (g)	70,996
Grasas (g)	20,664

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



Edith Rubio Matiz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00355