

ENERO

2022

MENÚ BASAL



Tipo de menú:
Tipo de centro:

ZLF

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

9	10	11	12	13
Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr
699,69 17,32 84,34 18,29	729,3 38,59 82,85 18,9	744 29,88 93,7 26,6	779,5 37,25 101,9 24,66	683,8 40,4 77,75 18,56

Menestra con patatas (SL)

Lentejas con verduras (SL)

Sopa Maravilla (GL+H)

Arroz con salsa de tomate natural

Alubias blancas con verduras (SL)

Tortilla de patata y cebolla (H)

Merluza en salsa Marinera (PS)

Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)

Pollo al limón con romero

Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

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

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal) 731,625

Proteínas (g) 38,825

Hidratos de carbono (g) 89,845

Grasas (g) 21,61

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal) 585,3

Proteínas (g) 31,06

Hidratos de carbono (g) 71,876

Grasas (g) 17,288

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.

ALIMENTO DEL MES

SOJA

De ser una legumbre exótica, conocida solo por vegetarianos, la soja ha pasado a erigirse en un **alimento de prestigio**. Los brotes y la leche de soja se encuentran hoy en todos los supermercados y las grandes marcas presentan continuamente productos que la incluyen, desde yogures a galletas y panes.

Pero pese a su popularidad y a la publicidad que ensalza sus propiedades **sigue siendo poco conocida**, despertando algunos recelos.



¿Realmente es una fuente de proteínas alternativa a la carne?

La clara de huevo y la proteína de leche poseen la máxima calidad biológica, que se expresa con una tasa de 1. **La calidad biológica de las habas de soja es de 0,91, casi igual a la de la ternera (0,92)**. Otras legumbres tienen una calidad menor, como los garbanzos, con un 0,78.

La soja no es solo la legumbre más rica en proteínas (37% de su peso en seco) sino que estas son también las que presentan la **proporción de aminoácidos más equilibrada**, con un coeficiente de asimilación muy similar al de las proteínas de la carne y la ventaja de que no se acompañan de las grasas saturadas y el

ESPACIO BLOG/ PRENSA

¿Es segura la dieta vegana para un bebé?

Los lactantes pueden tomar leche de fórmula hecha a partir de proteína de soja o de arroz? La respuesta es que sí!

En los cinco-seis primeros meses de vida, lo único que los bebés pueden tomar es leche. Lo ideal es que siempre que sea posible tomen **leche de la madre**. Cuando esto no es posible, las familias tradicionales o convencionales utilizan una fórmula a base de leche de vaca. Para las familias veganas que quieren una leche que no provenga de un animal, existen ya fórmulas hechas a partir de proteína de soja o de arroz, (SOLO las vendidas en FARMACIAS)

Blog

COMBI CATERING

A partir de los seis meses empieza la alimentación complementaria. Muchos de los alimentos de la **dieta vegana o vegetariana** van a ser muy parecidos a los de bebés con dietas convencionales: frutas, verduras y cereales son los mismos, y como fuente de alimentos más ricos en proteínas, los bebés veganos tienen las legumbres, los frutos secos y las semillas. ¿Cómo se preparan las legumbres para los bebés? Pues en forma de puré, triturado, o en forma, por ejemplo, de humus que es blandito y lo pueden tomar bien, o en forma de hamburguesas o croquetas. Los frutos secos y las semillas también se ofrecen molidos o en forma de crema, por ejemplo crema de almendras untada en una rebanadita de pan nueces molidas mezcladas con la papilla.

www.comerbien.es/blog



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



LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

16	Kcal	Prot	Hc	Gr
	691,3	44,87	59,84	27,73

Brocoli con patata (SL)

Jamoncitos de pollo con picada de ajo y perejil

Lechuga

Fruta de temporada

17	Kcal	Prot	Hc	Gr
	777,6	33,81	86,27	32,29

Macarrones a la napolitana (GL+H)

Merluza a la romana (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

18	Kcal	Prot	Hc	Gr
	650,3	31,49	72,65	25,45

Crema de puerros (SL)

Ternera asada en salsa de champiñones

Fruta de temporada

19	Kcal	Prot	Hc	Gr
	641,5	25,94	82,06	22,36

Potaje de alubias blancas con verduras y quinoa ecológica (SL)

Tortilla francesa con jamón york (H+SJ)

Lechuga

Yogurt (L)

20	Kcal	Prot	Hc	Gr
	823,1	25,76	98,14	35,64

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

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EADADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	716,764
Proteínas (g)	32,374
Hidratos de carbono (g)	79,792
Grasas (g)	28,694
EADADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	573,411
Proteínas (g)	25,8992
Hidratos de carbono (g)	63,8336
Grasas (g)	22,9552

23	Kcal	Prot	Hc	Gr
	741	24,26	79,7	35,4

Crema de calabaza y zanahoria (SL)

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

Lechuga

Fruta de temporada

24	Kcal	Prot	Hc	Gr
	882,3	33,6	110,6	19,01

Arroz con salsa de tomate natural

Palometa empanada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

25	Kcal	Prot	Hc	Gr
	764,8	46,83	78,09	29,28

Judías verdes con patata (SL)

Jamoncitos de pollo al chilindron

Fruta de temporada

26	Kcal	Prot	Hc	Gr
	775	46,04	87,49	18,94

Lentejas con verduras y arroz integral

Colas de rape al horno con verduras (PS)

Fruta de temporada

27	Kcal	Prot	Hc	Gr
	635,2	18,36	73,15	27,67

Sopa de verduras y pasta (GL+H)

Tortilla de patata y calabacín al horno (H)

Lechuga

Yogurt (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EADADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	759,664
Proteínas (g)	33,818
Hidratos de carbono (g)	85,796
Grasas (g)	26,06
EADADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	607,731
Proteínas (g)	27,0544
Hidratos de carbono (g)	68,6368
Grasas (g)	20,848

30	Kcal	Prot	Hc	Gr
	746,9	21,98	88,92	32,86

Acelgas con patata (SL)

Abondigas mixtas de ternera y pollo en salsa de manzana

Fruta de temporada

31	Kcal	Prot	Hc	Gr
	693,7	32,5	84,68	12,69

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

Abadejo al horno con cebolla y zanahoria (PS)

Fruta de temporada

Kcal	Prot	Hc	Gr
------	------	----	----

Kcal	Prot	Hc	Gr
------	------	----	----

Kcal	Prot	Hc	Gr
------	------	----	----

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EADADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	720,275
Proteínas (g)	27,24
Hidratos de carbono (g)	86,8
Grasas (g)	22,775
EADADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	576,22
Proteínas (g)	21,792
Hidratos de carbono (g)	69,44
Grasas (g)	18,22

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 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

