SEPTIEMBRE 2023

MENÚ BASAL

Tipo de menú:

Tipo de centro: TLF

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Kcal Prot Hc Gr FIESTA
4 Kcal Prot Hc Gr FIESTA	5 Kcal Prot Hc Gr FIESTA	6 Kcal Prot Hc Gr FIESTA	7 Kcal Prot Hc Gr 802,39 29,07 84,52 37,69 Acelgas con patata (SL) Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP) Yogurt (L)	8 Kcal Prot Hc Gr 743,2 54,98 68,28 26,88 Sopa de pasta (GL+H) Jamoncitos de pollo al horno con patata panadera (SL) Lechuga Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	0
Grasas (g)	0
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	0
Grasas (g)	0

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	772,795
Proteinas (g)	42,025
Hidratos de carbono (g)	76,4
Grasas (g)	32,285
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	618,236
Proteinas (g)	33,62
Hidratos de carbono (g)	61,12
Grasas (g)	25,828

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.

SEPTIEMBRE

2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
11 Kcal 774,85 · Prot 27,14 · Hc 91,66 · Gr 18,87	**12** Kcal 871,4 · Prot 27,88 · Hc 80,86 · Gr 48,33	**13** Kcal 905,33 · Prot 24,1 · Hc 118,52 · Gr 32,18	**14** Kcal 737,7 · Prot 47,59 · Hc 71,4 · Gr 19,45	**15** Kcal 735,58 · Prot 32,8 · Hc 91,34 · Gr 25,03
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	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	804,972
Proteinas (g)	31,902
Hidratos de carbono (g)	90,756
Grasas (g)	28,772
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	643,978
Proteinas (g)	25,5216
Hidratos de carbono (g)	72,6048
Grasas (g)	23,0176

18 Kcal 708,1 · Prot 33,29 · Hc 86,21 · Gr 24,55	**16** Kcal 715,23 · Prot 25,56 · Hc 89,76 · Gr 23,59	**20** Kcal 716,06 · Prot 25,26 · Hc 75,55 · Gr 35,16	**21** Kcal 854,26 · Prot 34,61 · Hc 106,09 · Gr 31,55	**22** Kcal 782,2 · Prot 47,2 · Hc 70,37 · Gr 32,16
Fideuá de verduras (GL+H)	Alubias blancas con verduras (SL)	Borraja con patata (SL)	Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ)	Crema de tomate con queso fresco (SL+L)
Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate y pimientos (SL)	Merluza rebozada (GL+PS+H)	Jamoncitos de pollo con picada de ajo y perejil
	Lechuga		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)	755,17
Proteinas (g)	33,184
Hidratos de carbono (g)	85,596
Grasas (g)	29,402
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	604,136
Proteinas (g)	26,5472
Hidratos de carbono (g)	68,4768
Grasas (g)	23,5216

25 Kcal 649,25 · Prot 26,8 · Hc 65,81 · Gr 29,65	**26** Kcal 711,23 · Prot 29,71 · Hc 86,1 · Gr 13,16	**27** Kcal 826,08 · Prot 33,5 · Hc 96,93 · Gr 33,33	**28** Kcal 847,07 · Prot 33,7 · Hc 105,81 · Gr 31,52	**29** Kcal 725,54 · Prot 19,41 · Hc 94,07 · Gr 28,92
Brocoli con patata (SL)	Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)	Lentejas con verduras y arroz integral	Arroz con salsa de tomate natural	Crema de calabaza y zanahoria (SL)
Estofado de magro de cerdo con patata cuadro y verduras	Merluza en salsa Marinera (PS)	Tortilla francesa (H)	Redondo de pavo con salsa de champiñones (SJ+GL)	Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)
	Lechuga	Lechuga	Lechuga	
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	751,834
Proteinas (g)	28,624
Hidratos de carbono (g)	89,744
Grasas (g)	27,316
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	601,467
Proteinas (g)	22,8992
Hidratos de carbono (g)	71,7952
Grasas (g)	21,8528

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