FEBRERO

2024

MENÚ BASAL

Tipo de menú:

Tipo de centro: ZLF

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Kcal 797,82 · Prot 36,36 · Hc 92,92 · Gr 31,99	**2** Kcal 782,24 · Prot 19,74 · Hc 97,46 · Gr 34,12
			Arroz con salsa de tomate natural	Crema de calabaza y zanahoria (SL)
			Redondo de pavo con salsa de champiñones (SJ+GL)	Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)
			Lechuga	
			Yogurt (L)	Fruta de temporada
5 Kcal 803,77 · Prot 42,07 · Hc 65,71 · Gr 40,70	**6** Kcal 747,03 · Prot 23,28 · Hc 82,73 · Gr 35,83	**7** Kcal 786,94 · Prot 36,96 · Hc 72,77 · Gr 21,04	**8** Kcal 759,84 · Prot 29,24 · Hc 96,19 · Gr 28,16	**9** 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	Lechuga
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	790,03
Proteinas (g)	28,05
Hidratos de carbono (g)	95,19
Grasas (g)	33,055

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	632,024
Proteinas (g)	22,44
Hidratos de carbono (g)	76,152
Grasas (g)	26,444

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	779,54
Proteinas (g)	28,045
Hidratos de carbono (g)	86,65
Grasas (g)	29,945

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	623,632
Proteinas (g)	22,436
Hidratos de carbono (g)	69,32
Grasas (g)	23,956

CONOCIENDO LAS LEGUMBRES DE CALIDAD DEL PAÍS

Las legumbres son uno de los legados más importantes de nuestra dieta mediterránea. Aunque, en los últimos años, su consumo ha ido disminuyendo, principalmente por la percepción por parte del consumidor en cuanto al tiempo de elaboración que se requiere para su consumo (remojo, cocción, etc.). Además, se relacionan con platos culinariamente pobres y poco atractivos, e, incluso, son subestimadas en nuestra dieta tratándose como alimentos con alta densidad energética. Sin embargo, son alimentos muy interesantes desde el punto de vista de la salud, dadas sus características nutricionales, y ambientales, lo que las hacen ser dignas de reconocimiento.

Este documento quiere mostrar los beneficios que supone para la salud y para el medio ambiente, el consumo y la producción de legumbres de calidad del país.

¿QUÉ SON LAS LEGUMBRES?

La palabra legumbre procede de leguminosa (Leguminosae o Fabaceae), una familia de árboles, arbustos y plantas herbáceas perennes o anuales, fácilmente reconocibles por su fruto en vaina y sus hojas compuestas y estipuladas.

Cuando hablamos de legumbres nos referimos a las semillas secas obtenidas de las vainas que crecen en la planta de las leguminosas: altramuces, guisantes, habas, alubias, garbanzos, lentejas, y otras de menor producción o destinadas a la alimentación animal.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

- Contienen una elevada cantidad de proteína (20-25%), siendo esta de origen vegetal y, por lo tanto, una alternativa a la procedente de carnes, pescados y huevos. Sin embargo, las proteínas de las leguminosas no son completas, ya que tienen un bajo nivel de aminoácidos azufrados (como la metionina y cisteína) que se adquieren y complementan cuando las legumbres se combinan con cereales como el arroz, el maíz, el trigo, etc.
- Suponen un aporte moderado de hidratos de carbono de absorción lenta, lo que conlleva un índice glucémico bajo. Además, son una fuente de fibra (entre un 5-15% de su peso), la cual contribuye a mantener los niveles de colesterol y glucosa en sangre y favorece el buen funcionamiento del sistema digestivo. Además, muestran propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- El contenido en grasa de las legumbres es muy bajo (1-2%), y de tipo insaturado, convirtiéndolas en cardiosaludables.
- Son una importante fuente de vitaminas del grupo B, como la niacina (B3) y folatos, y de minerales como el hierro, el fósforo, magnesio, zinc y calcio, necesarios para un buen funcionamiento metabólico.
- Están exentas de gluten, por lo que las hace indispensables en personas con celiaquía.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES A NIVEL AMBIENTAL?

- Juegan un papel importante en la fijación del nitrógeno en los suelos, ayudando a equilibrar el ciclo del nitrógeno, que se ha visto alterado, debido al aumento del uso de fertilizantes nitrogenados que han supuesto las nuevas prácticas agrícolas intensivas. De este modo, reducen las emisiones de gases nocivos y de efecto invernadero, como son el NH_3, el N_2O y los NO_x, y la contaminación de las aguas por lavado de los nitratos aportados en exceso en la fertilización.
- Evitan la erosión del suelo y mejoran sus características físico-químicas, manteniendo así su fertilidad y promoviendo la micro-biodiversidad.
- Cuentan con una huella reducida de desperdicio alimentario, huella de carbono e hídrica ya que no requieren de grandes aplicaciones de agua y energía en su producción, transporte y almacenamiento, son fácilmente almacenables y tienen una alta eficacia en el aprovechamiento del agua.
- El conjunto de las propiedades descritas hace de las legumbres un aliado imprescindible para mitigar el cambio climático, a nivel local y global.

En España existen 10 grupos productores de legumbres amparados con el sello europeo de calidad, además de legumbres certificadas de montaña y de producción ecológica:

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.

FEBRERO

2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

	Kcal	Prot	Hc	Gr
12	766,96	45,27	76,92	30,87

Judías verdes con patata y zanahoria (SL)

Pollo al chilindrón

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
13	757,48	36,01	93,56	25,24

Lacitos de pasta en salsa funghi de champiñones (GL+H)

Merluza en salsa de piquillos (PS)

Lechuga

Yogurt (L)

	Kcal	Prot	Hc	Gr
14	825,43	46,55	85,82	30,97

Lentejas con patata cuadro, puerro y zanahoria (SL)

Jamón asado en salsa cazadora

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
15	790,39	15,68	89,19	31,8

Arroz milanesa

Tortilla de patata y calabacín al horno (H)

Lechuga

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
16	803,6	29	73,41	43,43

Guisantes con patatas (SL)

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

Lechuga

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	788,772
Proteinas (g)	34,502
Hidratos de carbono (g)	83,78
Grasas (g)	32,462

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	631,018
Proteinas (g)	27,6016
Hidratos de carbono (g)	67,024
Grasas (g)	25,9696

	Kcal	Prot	Hc	Gr
19	749,03	34,45	91,5	26,61

Espaguettis en salsa napolitana (GL+H)

Gallo de San Pedro en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS+SL)

Lechuga

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
20	722,76	22,4	72,61	37,18

Crema de brócoli (SL)

Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
21	791,85	35,47	82	31,26

Alubias pintas con verduras (SL)

Merluza a la romana (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
22	803,18	31,13	90,72	35,72

Arroz con salsa de tomate natural

Tortilla francesa con atún (H+PS)

Lechuga

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
23	776,4	41,34	73,11	34,76

Sopa Maravilla (GL+H)

Jamoncitos de pollo en salsa barbacoa casera

Lechuga

Yogurt (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	768,644
Proteinas (g)	32,958
Hidratos de carbono (g)	81,988
Grasas (g)	33,106

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	614,915
Proteinas (g)	26,3664
Hidratos de carbono (g)	65,5904
Grasas (g)	26,4848

	Kcal	Prot	Hc	Gr
26	802,52	28,39	93,95	33,02

Lentejas estofadas con verduras (SL)

Tortilla de patata (H)

Lechuga

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
27	818,3	35,1	101,36	29,22

Arroz con verduras

Palometa en salsa de tomate, pimiento y cebolla(PS)

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
28	697,07	21,88	131,25	28,21

Acelgas con patata (SL)

Cinta de lomo al horno en salsa de naranja y zanahoria (SJ)

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
29	896,1	45,57	107,14	30,31

Macarrones al pesto (GL+H+L)

Lechuga

Yogurt (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	803,498
Proteinas (g)	32,735
Hidratos de carbono (g)	108,425
Grasas (g)	30,19

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	642,798
Proteinas (g)	26,188
Hidratos de carbono (g)	86,74
Grasas (g)	24,152

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