FEBRERO

2023

Tipo de menú: CARNE

Tipo de centro: ZLF

LUNES	Kcal	Prot	Hc	Gr

MARTES	Kcal	Prot	Hc	Gr

MIERCOLES	Kcal	Prot	Hc	Gr
1	847,38	35,60	105,47	30,63

Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria

Bacalao a la romana (PS+GL+H)

Lechuga

Fruta de temporada

JUEVES	Kcal	Prot	Hc	Gr
2	749,28	31,55	84,81	27,23

Alubias blancas con verduras (SL)

tortilla francesa con queso (H+L)

Lechuga

Yogurt (L)

VIERNES	Kcal	Prot	Hc	Gr
3	551,05	30,13	71,15	15,69

Crema de verduras de temporada (SL)

Abadejo con salsa de pimientos (PS)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	715,903
Proteinas (g)	32,4267
Hidratos de carbono (g)	87,1433
Grasas (g)	24,5167

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	572,723
Proteinas (g)	25,9413
Hidratos de carbono (g)	69,7147
Grasas (g)	19,6133

6	Kcal	Prot	Hc	Gr
	632,87	38,71	71,75	19,99

Sopa de verduras (GL+H)

Merluza al horno con cebolla y zanahoria(Ps)

Fruta de temporada

7	Kcal	Prot	Hc	Gr
	791,90	34,75	92,22	30,52

Arroz milanesa

Palometa en salsa de tomate y cebolla(PS)

Yogurt (L)

8	Kcal	Prot	Hc	Gr
	786,19	24,03	73,38	21,62

Garbanzos con verduras (SL)

Tortilla de patata (H)

Lechuga

Fruta de temporada

9	Kcal	Prot	Hc	Gr
	678,15	43,32	77,36	21,63

Judías verdes con patata y zanahoria (SL)

Abadejo al horno (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

10	Kcal	Prot	Hc	Gr
	852,68	44,25	96,92	31,34

Lentejas con verduras y arroz integral

Merluza rebozada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	748,358
Proteinas (g)	37,012
Hidratos de carbono (g)	82,326
Grasas (g)	25,02

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	598,686
Proteinas (g)	29,6096
Hidratos de carbono (g)	65,8608
Grasas (g)	20,016

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.

Ingredientes:

- 170 gr. lentejas
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento pequeño
- 3 dientes de ajo
- 1 cdita. comino
- 1 cdita. pimentón picante
- 1 litro caldo de verduras
- 2 hojas de laurel
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Elaboración:

1. Ponemos en remojo las lentejas un par de horas antes para que se hidraten.
2. En una olla sofreímos verduras durante 10 minutos.
3. Añadimos el comino, el pimentón y el curry.
4. Añadimos el tomate pelado y picado en trozos pequeños. Dejamos sofriendo unos minutos.
5. Añadimos las lentejas escurridas de agua, el caldo de verduras y las hojas de laurel. Dejamos cociendo a fuego medio unos 35-40 minutos
6. Retiramos el laurel y trituramos todo hasta hacer una crema.
7. Volvemos a llevar a ebullición y servimos con picatostes

ESPACIO BLOG/ PRENSA

Blog

COMBICATERING

www.comerbien.es/blog

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 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
13 Kcal 792,47 · Prot 35,03 · Hc 87,7 · Gr 26,68	**14** Kcal 714,4 · Prot 42,89 · Hc 70,18 · Gr 24,51	**15** Kcal 667,59 · Prot 40,15 · Hc 71,4 · Gr 22,4	**16** Kcal 851,98 · Prot 33,08 · Hc 101,25 · Gr 19,8	**17** Kcal 656,26 · Prot 35,58 · Hc 72,88 · Gr 24,92
Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)	Alubias pintas con verduras (SL)	Crema de calbacín ecológico (SL)	Arroz con verduras	Borraja con patata (SL)
Pescadilla al horno con cebolla y zanahoria(PS)	Colas de rape en salsa verde (PS)	Atún al horno con cebolla y zanahoria(PS)	Palometa empanada (GL+PS+H)	Rape al horno (PS)
Lechuga	Lechuga		Lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)
20 Kcal 699,69 · Prot 17,32 · Hc 84,34 · Gr 18,29	**21** Kcal 729,29 · Prot 38,59 · Hc 82,85 · Gr 18,9	**22** Kcal 640,47 · Prot 34,39 · Hc 71,55 · Gr 22,79	**23** Kcal 736,36 · Prot 27,66 · Hc 101,21 · Gr 23,86	**24** Kcal 683,79 · Prot 40,4 · Hc 77,75 · Gr 18,56
Menestra con patatas (SL)	Lentejas con verduras (SL)	Sopa de verduras (GL)	Arroz con salsa de tomate natural	Alubias blancas con verduras (SL)
Tortilla de patata y cebolla (H)	Merluza en salsa Marinera (PS)	Palometa al horno (PS)	Merluza a la plancha con cebolla y zanahoria(PS)	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
27 Kcal 645,84 · Prot 15,78 · Hc 72,84 · Gr 31,85	**28** Kcal 777,63 · Prot 33,81 · Hc 86,27 · Gr 32,29	Kcal · Prot · Hc · Gr	Kcal 0 · Prot 0 · Hc 0 · Gr 0	Kcal · Prot · Hc · Gr
Brocoli con patata (SL)	Macarrones a la napolitana (GL+H)			
Tortilla de patata	Merluza a la romana (GL+PS+H)			
Lechuga	Lechuga			
Fruta de temporada	Fruta de temporada			

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	736,54
Proteinas (g)	37,346
Hidratos de carbono (g)	80,682
Grasas (g)	23,662
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	589,232
Proteinas (g)	29,8768
Hidratos de carbono (g)	64,5456
Grasas (g)	18,9296

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	697,92
Proteinas (g)	31,672
Hidratos de carbono (g)	83,54
Grasas (g)	20,48
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	558,336
Proteinas (g)	25,3376
Hidratos de carbono (g)	66,832
Grasas (g)	16,384

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	711,735
Proteinas (g)	24,795
Hidratos de carbono (g)	31,822
Grasas (g)	32,07
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	569,388
Proteinas (g)	19,836
Hidratos de carbono (g)	25,4576
Grasas (g)	25,656

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