JUNIO

2023

Tipo de menú: CARNE

Tipo de centro: ZLF

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Alubias blancas con verduras (SL)	Pasta con salsa casera de tomate (GL+H)
			Tortilla de patata (H)	Palometa empanada (GL+PS+H)
			Lechuga	Lechuga
			Fruta de temporada	Yogurt (L)
5	6	7	8	9
Judías verdes con patata (SL)	Lacitos de pasta en salsa funghi de champiñones (GL+H+L)	Garbanzos con verduras (SL)	Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria	Lentejas con verduras (SL)
Merluza a la plancha con cebolla y zanahoria(PS)	Colas de rape al horno con verduras (PS)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Rape al horno con ensalada (PS)	Abadejo con salsa de pimientos (PS)
Lechuga		Lechuga	Lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr
1	731,95	25,87	87,16	12,85
2	838,63	35,28	93,16	21,06
5	633,96	27,87	77,8	23,59
6	790,07	39,52	97,52	19,07
7	769,47	23,72	75,98	32,36
8	736,82	34,37	91,25	25,07
9	686,37	41,45	79,57	21,76

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	785,29
Proteinas (g)	30,575
Hidratos de carbono (g)	90,16
Grasas (g)	16,955
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	628,232
Proteinas (g)	24,46
Hidratos de carbono (g)	72,128
Grasas (g)	13,564

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	723,338
Proteinas (g)	33,386
Hidratos de carbono (g)	84,424
Grasas (g)	24,37
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	578,67
Proteinas (g)	26,7088
Hidratos de carbono (g)	67,5392
Grasas (g)	19,496

1 DE JUNIO
DÍA MUNDIAL DE LA LECHE

Una fecha proclamada por la **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO),** con el objetivo de tratar cuestiones relacionadas con el sector lechero en todo el mundo y para incentivar el consumo de leche en todo el mundo.

Beneficios de la leche para el organismo
La leche es un alimento muy nutritivo que proporciona energía, proteínas y micronutrientes a quiénes la consumen, y contribuye a reducir el hambre y la desnutrición en el mundo.
Se dice que es uno de los alimentos más completos que existen. No en vano, es el primer alimento que toman los seres humanos al nacer.

Un vaso de leche aporta aproximadamente un **30% de la dosis diaria de calcio recomendada**, elemento imprescindible para la formación y desarrollo de los huesos. Además, contiene otros nutrientes necesarios para la vida como fósforo, magnesio, zinc, yodo, selenio y vitaminas A, D y del complejo B. También contiene ácidos grasos, hidratos de carbono, proteínas y agua.

ARROZ CON LECHE

Ingredientes del arroz con leche para 6 personas
- 1 l de leche entera
- 2 palos de canela
- La piel de 1 limón
- 140 g de arroz redondo
- 120 g de azúcar blanco
- 30 g de mantequilla sin sal
- Canela en polvo para decorar

1.Para empezar, ponemos en un cazo un litro de leche entera, 2 palos de canela y la piel de 1 limón. Llevamos el conjunto al fuego hasta que comience a hervir.
2. Cuando la leche rompa a hervir vertemos 140 gramos de arroz redondo. Bajamos a fuego bajo y cocinamos lentamente durante 40-50 minutos.
3. Durante la cocción del arroz, removemos de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo del cazo.
4. Cuando el arroz esté listo, retiramos los palos de canela y la piel del limón.
5.A continuación, ponemos en el cazo 120 gramos de azúcar blanco y 30 gramos de mantequilla sin sal. Mezclamos bien y volvemos a llevar a fuego bajo durante 5 minutos más.
6. Pasado este tiempo, ya tenemos el arroz con leche listo. Repartimos en recipientes individuales y decoramos con canela en polvo. Servimos templado o frío.

ESPACIO BLOG/ PRENSA

Blog
COMBICATERING

1. Ayuda a conciliar el sueño. Siempre se ha dicho que un vaso de leche caliente antes de acostarse iba bien para relajarse.

2. Es importante para la hidratación, ya que contiene gran cantidad de agua. Previene enfermedades crónicas no trasmisibles como la diabetes, la hipertensión o trastornos cardiovasculares.

3. Ayuda a mantener los huesos fuertes y sanos, gracias al calcio y otros elementos.

4. Previene las afecciones dentarias y bucales.

5. Promueve el crecimiento de la flora bacteriana intestinal. Se recomienda la ingesta de al menos tres porciones de lácteos o derivados al día, siendo muy importante crear el hábito en los niños.

6. Neutraliza la acidez estomacal ya que es un alimento alcalino.

www.comerbien.es/blog

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

JUNIO 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
12 Kcal 701,09 · Prot 35,33 · Hc 71,83 · Gr 29,59	**13** Kcal 828,72 · Prot 22,61 · Hc 110,67 · Gr 32,35	**14** Kcal 803,79 · Prot 42,93 · Hc 80,2 · Gr 30,63	**15** Kcal 680,86 · Prot 34,83 · Hc 79,18 · Gr 23,97	**16** Kcal 632,87 · Prot 38,71 · Hc 71,75 · Gr 19,99
Crema de calbacín ecológico (SL)	Arroz con salsa de tomate natural	Alubias pintas con verduras (SL)	Acelgas con patata (SL)	Sopa de verduras (GL+H)
Palometa en salsa de tomate y cebolla(PS)	Tortilla francesa con atún (H+PS)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Rape al horno (PS)	Ventresca al horno con cebolla y zanahoria(Ps)
	Lechuga	Lechuga		Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
19 Kcal 710,22 · Prot 41,08 · Hc 78,68 · Gr 25,11	**20** Kcal 672,66 · Prot 31,3 · Hc 77,27 · Gr 26,63	**21** Kcal 839,77 · Prot 50,46 · Hc 102,88 · Gr 24,32	**22** Kcal 660,6 · Prot 40,21 · Hc 67,68 · Gr 24,95	**23** 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)	**MENÚ ESPECIAL**
Tortilla de patata (H)	Palometa al horno con cebolla y zanahoria(PS)	Abadejo al horno (PS)	Merluza al horno con cebolla y zanahoria(Ps)	**FINAL DE CURSO**
Lechuga		Lechuga		
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	**¡FELICES VACACIONES!**
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	**VACACIONES**	**VACACIONES**	**VACACIONES**	**VACACIONES**

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	729,466
Proteinas (g)	34,882
Hidratos de carbono (g)	82,726
Grasas (g)	27,306
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	583,573
Proteinas (g)	27,9056
Hidratos de carbono (g)	66,1808
Grasas (g)	21,8448

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	723,766
Proteinas (g)	39,17
Hidratos de carbono (g)	83,57
Grasas (g)	25,208
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	579,013
Proteinas (g)	31,336
Hidratos de carbono (g)	66,856
Grasas (g)	20,1664

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

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)

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