SEPTIEMBRE

2023

Tipo de menú: CARNE

Tipo de centro: ZLF

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 680,86 34,83 79,18 23,97 Acelgas con patata (SL) Rape al horno (PS) Yogurt (L)	8 Kcal Prot Hc Gr 632,87 38,71 71,75 19,99 Sopa de verduras (GL+H) Ventresca al horno con cebolla y zanahoria(Ps) 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)	656,865
Proteinas (g)	36,77
Hidratos de carbono (g)	30,186
Grasas (g)	8,792

Energía (kcal)	525,492
Proteinas (g)	29,416
Hidratos de carbono (g)	24,1488
Grasas (g)	7,0336

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

11	Kcal	Prot	Hc	Gr
	710,22	41,08	78,68	25,11

Lentejas con verduras (SL)

Tortilla de patata (H)

Lechuga

Fruta de temporada

18	Kcal	Prot	Hc	Gr
	708,1	33,29	86,21	24,55

Fideuá de verduras (GL+H)

Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)

Fruta de temporada

25	Kcal	Prot	Hc	Gr
	637,58	39,11	61,41	23,26

Brocoli con patata (SL)

Atún con salsa de pimientos (PS)

Fruta de temporada

MARTES

12	Kcal	Prot	Hc	Gr
	672,66	31,3	77,27	26,63

Judías verdes con patata y zanahoria (SL)

Palometa al horno con cebolla y zanahoria(PS)

Yogurt (L)

16	Kcal	Prot	Hc	Gr
	715,23	25,56	89,76	23,59

Alubias blancas con verduras (SL)

Tortilla de patata y calabacín al horno (H)

Lechuga

Fruta de temporada

26	Kcal	Prot	Hc	Gr
	711,23	29,71	86,1	13,16

Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)

Merluza en salsa Marinera (PS)

Lechuga

Yogurt (L)

MIERCOLES

13	Kcal	Prot	Hc	Gr
	839,77	50,46	102,88	24,32

Espaguetis al pesto (GL+H+L)

Abadejo al horno (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

20	Kcal	Prot	Hc	Gr
	638,66	31,62	72,88	18,62

Borraja con patata (SL)

Merluza al horno con cebolla y zanahoria(Ps)

Fruta de temporada

27	Kcal	Prot	Hc	Gr
	826,08	33,5	96,93	33,33

Lentejas con verduras y arroz integral

Tortilla francesa (H)

Lechuga

Fruta de temporada

JUEVES

14	Kcal	Prot	Hc	Gr
	660,6	40,21	67,68	24,95

Guisantes con patata a cuadro y cebolla (SL)

Merluza al horno con cebolla y zanahoria(Ps)

Lechuga

Fruta de temporada

21	Kcal	Prot	Hc	Gr
	824,97	32,84	101,36	31,15

Arroz con verduritas

Merluza rebozada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

28	Kcal	Prot	Hc	Gr
	847,07	33,7	105,81	31,52

Arroz con salsa de tomate natural

Pescadilla al horno con cebolla y zanahoria(PS)

Lechuga

Fruta de temporada

VIERNES

15	Kcal	Prot	Hc	Gr
	735,58	32,8	91,34	25,03

Arroz con verduras

Colas de rape en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS)

Fruta de temporada

22	Kcal	Prot	Hc	Gr
	736,74	18,11	83,37	36,28

Crema de tomate con queso fresco (SL+L)

Tortilla de patata

Lechuga

Yogurt (L)

29	Kcal	Prot	Hc	Gr
	653,56	32,72	67,17	27,46

Crema de calabaza y zanahoria (SL)

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

Fruta de temporada

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)	724,74
Proteinas (g)	28,284
Hidratos de carbono (g)	86,716
Grasas (g)	26,838

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	579,792
Proteinas (g)	22,6272
Hidratos de carbono (g)	69,3728
Grasas (g)	21,4704

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	735,104
Proteinas (g)	33,748
Hidratos de carbono (g)	83,484
Grasas (g)	25,746

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	588,083
Proteinas (g)	26,9984
Hidratos de carbono (g)	66,7872
Grasas (g)	20,5968

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