OCTUBRE

2023

Tipo de menú: **PESCADO**

Tipo de centro: **ZLF**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Kcal 836,84 · Prot 46,10 · Hc 92,20 · Gr 30,34	**3** Kcal 706,37 · Prot 30,34 · Hc 76,56 · Gr 30,43	**4** Kcal 639,53 · Prot 15,82 · Hc 83,24 · Gr 12,80	**5** Kcal 731,95 · Prot 25,87 · Hc 87,16 · Gr 12,85	**6** Kcal 745,15 · Prot 47,69 · Hc 82,21 · Gr 24,13
Arroz milanesa	Sopa Maravilla (GL+H)	Crema de verduras de temporada (SL)	Alubias blancas con verduras (SL)	Macarrones con salsa casera boloñesa (GL+H)
Jamoncitos de pollo asados al estilo cajún	Albondigas mixtas de ternera y pollo en salsa de manzana	Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de patata (H)	Chuletillas de pavo al ajillo
Lechuga			Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)
9 Kcal 712,4 · Prot 28,16 · Hc 82,58 · Gr 29,86	**10** Kcal 788,87 · Prot 47,22 · Hc 96,42 · Gr 22,92	**11** Kcal 803,52 · Prot 29,71 · Hc 71,03 · Gr 36	**12** Kcal · Prot · Hc · Gr	**13** Kcal · Prot · Hc · Gr
Judías verdes con patata (SL)	Lacitos de pasta en salsa funghi de champiñones (GL+H+L)	Garbanzos con verduras (SL)		
Pollo al limón con romero	Ternera asada al horno con lechuga	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	**FESTIVO**	**FIESTA**
Lechuga		Lechuga		
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada		

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	731,968
Proteinas (g)	33,164
Hidratos de carbono (g)	84,274
Grasas (g)	22,11

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	585,574
Proteinas (g)	26,5312
Hidratos de carbono (g)	67,4192
Grasas (g)	17,688

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	768,263
Proteinas (g)	35,03
Hidratos de carbono (g)	83,3433
Grasas (g)	29,5933

Energía (kcal)	614,611
Proteinas (g)	28,024
Hidratos de carbono (g)	66,6747
Grasas (g)	23,6747

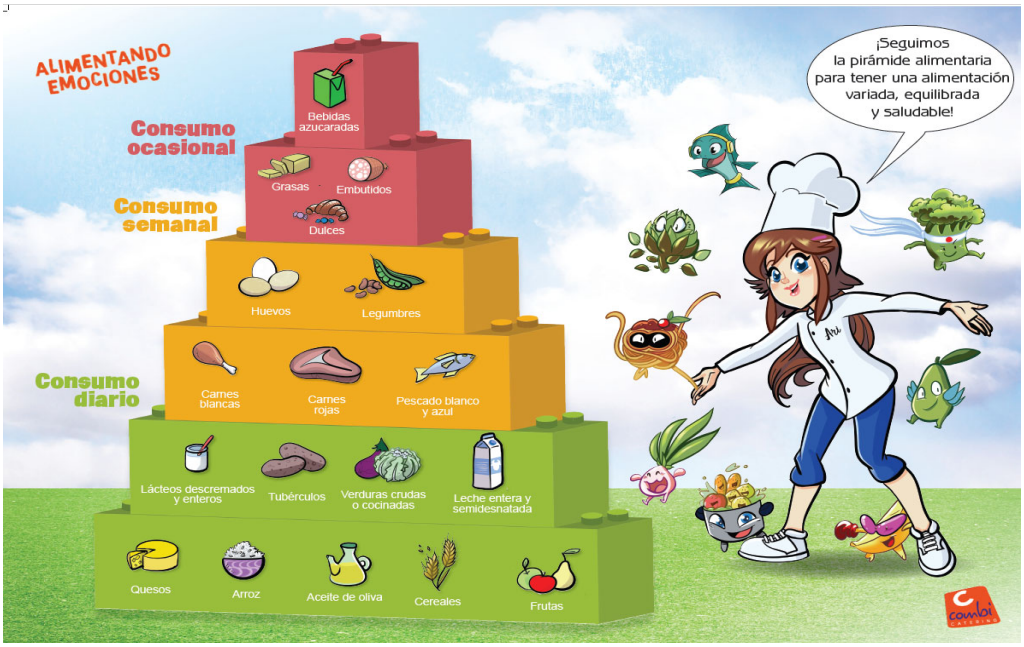
COCINA SANA

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.

OCTUBRE

2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
16 Kcal 746,03 Prot 46,68 Hc 71,81 Gr 29,41	**17** Kcal 830,36 Prot 21,98 Hc 109,78 Gr 33,1	**18** Kcal 759,86 Prot 26,5 Hc 82,56 Gr 18,24	**19** Kcal 727,89 Prot 16,93 Hc 92,16 Gr 17,73	**20** Kcal 652,46 Prot 51,21 Hc 66,91 Gr 19,14
Crema de calbacín ecológico (SL)	Arroz con salsa de tomate natural	Alubias pintas con verduras (SL)	Acelgas con patata (SL)	Sopa de pasta (GL+H)
Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa (H)	Estofado de ternera	Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)	Jamoncitos de pollo al horno con patata panadera (SL)
	Lechuga	Lechuga		Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)
23 Kcal 742,92 Prot 47,46 Hc 80,58 Gr 25,56	**24** Kcal 664,54 Prot 30,13 Hc 77,61 Gr 26,05	**25** Kcal 857,99 Prot 24,23 Hc 118,37 Gr 31,22	**26** Kcal 755,65 Prot 27,43 Hc 80,01 Gr 35,69	**27** Kcal 741,4 Prot 29,7 Hc 92,46 Gr 27,11
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)	Pechuga de pollo al horno	Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel	Tortilla de patata (H)
Lechuga		Lechuga		Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
30 Kcal 721,32 Prot 44,68 Hc 82,73 Gr 22,68	**31** Kcal 749,28 Prot 31,55 Hc 84,81 Gr 27,23	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr
Fideuá de verduras (GL+H)	Alubias blancas con verduras (SL)			
Pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)			
	Lechuga			
Fruta de temporada	Fruta de temporada			

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	743,32
Proteinas (g)	32,66
Hidratos de carbono (g)	84,644
Grasas (g)	23,524
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	594,656
Proteinas (g)	26,128
Hidratos de carbono (g)	67,7152
Grasas (g)	18,8192

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	752,5
Proteinas (g)	31,79
Hidratos de carbono (g)	89,806
Grasas (g)	29,126
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	602
Proteinas (g)	25,432
Hidratos de carbono (g)	71,8448
Grasas (g)	23,3008

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	735,3
Proteinas (g)	38,115
Hidratos de carbono (g)	83,77
Grasas (g)	24,955
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	588,24
Proteinas (g)	30,492
Hidratos de carbono (g)	67,016
Grasas (g)	19,964

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