# NOVIEMBRE 2023

**Tipo de menú:** CARNE

**Tipo de centro:** ZLF

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | **1** Kcal Prot Hc Gr | **2** Kcal Prot Hc Gr<br>734,01 34,31 90,74 25 | **3** Kcal Prot Hc Gr<br>713,71 40,33 70,57 28,96 |
| | | FIESTA | Arroz con verduritas<br>Merluza rebozada (GL+PS+H)<br>Lechuga<br>Yogurt (L) | Crema de tomate con queso fresco (SL+L)<br>Tortilla de patata<br>Lechuga<br>Fruta de temporada |
| **6** Kcal Prot Hc Gr<br>723,54 16,73 124,76 22,73 | **7** Kcal Prot Hc Gr<br>716,36 32,16 81,93 21,97 | **8** Kcal Prot Hc Gr<br>806,21 43,61 85,9 30,87 | **9** Kcal Prot Hc Gr<br>797,82 36,3 91,82 25,57 | **10** Kcal Prot Hc Gr<br>678,85 14,81 96,89 24,87 |
| Acelgas con patata (SL)<br>Atún con salsa de pimientos (PS)<br>Fruta de temporada | Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)<br>Merluza en salsa Marinera (PS)<br>Lechuga<br>Fruta de temporada | Lentejas con verduras y arroz integral (SL)<br>Tortilla francesa (H)<br>Lechuga<br>Fruta de temporada | Arroz con salsa de tomate natural<br>Pescadilla al horno con cebolla y zanahoria(PS)<br>Lechuga<br>Fruta de temporada | Crema de calabaza y zanahoria (SL)<br>Canelones de espinacas (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)<br>Yogurt (L) |

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

| EDADES 9- 13 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 723,86 |
| Proteinas (g) | 37,32 |
| Hidratos de carbono (g) | 80,655 |
| Grasas (g) | 26,98 |

| EDADES DE 3-8 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 579,088 |
| Proteinas (g) | 29,856 |
| Hidratos de carbono (g) | 64,524 |
| Grasas (g) | 21,584 |

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

| EDADES 9- 13 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 744,556 |
| Proteinas (g) | 28,722 |
| Hidratos de carbono (g) | 96,26 |
| Grasas (g) | 25,202 |

| | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 595,645 |
| Proteinas (g) | 22,9776 |
| Hidratos de carbono (g) | 77,008 |
| Grasas (g) | 20,1616 |

## 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.

# NOVIEMBRE 2023

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|

## 13

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 591,36 | 31,36 | 73,67 | 17,69 |

Sopa de verduras (GL)

Abadejo al horno con brócoli y zanahoria (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

## 14

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 653,53 | 30,32 | 72,34 | 26,68 |

col de hoja con patata y pimentón (SL)

Ventresca al horno con cebolla y zanahoria(Ps)

Fruta de temporada

## 15

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 786,94 | 36,96 | 72,77 | 21,04 |

Crema de verduras de temporada (SL)

Palometa empanada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

## 16

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 759,84 | 29,24 | 96,19 | 28,16 |

Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria

Rape en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS+SL)

Yogurt (L)

## 17

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 800,12 | 26,85 | 77,11 | 31,73 |

Garbanzos con verduras (SL)

Tortilla de patata (H)

Lechuga

Fruta de temporada

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

| EDADES 9- 13 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 718,358 |
| Proteinas (g) | 30,946 |
| Hidratos de carbono (g) | 78,416 |
| Grasas (g) | 25,06 |

| EDADES DE 3-8 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 574,686 |
| Proteinas (g) | 24,7568 |
| Hidratos de carbono (g) | 62,7328 |
| Grasas (g) | 20,048 |

## 20

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 692,44 | 36,71 | 77,04 | 27,02 |

Judías verdes con patata y zanahoria (SL)

Merluza al horno con cebolla y zanahoria(Ps)

Fruta de temporada

## 21

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 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

Fruta de temporada

## 22

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 714,57 | 33,68 | 65,56 | 30,78 |

Guisantes con patatas (SL)

Rape al horno con verduras (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

## 23

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

Arroz milanesa

Tortilla de patata y calabacín al horno (H)

Lechuga

Yogurt (L)

## 24

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 744,89 | 42,11 | 86,82 | 24,23 |

Lentejas con patata cuadro, puerro y zanahoria (SL)

Abadejo con salsa de pimientos (PS)

Fruta de temporada

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

| EDADES 9- 13 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 739,953 |
| Proteinas (g) | 32,838 |
| Hidratos de carbono (g) | 82,434 |
| Grasas (g) | 27,814 |

| EDADES DE 3-8 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 591,962 |
| Proteinas (g) | 26,2704 |
| Hidratos de carbono (g) | 65,9472 |
| Grasas (g) | 22,2512 |

## 27

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 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

## 28

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 693,53 | 32,45 | 68,15 | 28,11 |

Crema de brócoli (SL)

Rape al horno con verduras (PS)

Yogurt (L)

## 29

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

Alubias pintas con verduras (SL)

Merluza a la romana (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

## 30

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 851,18 | 25,73 | 101,37 | 38,3 |

Arroz con salsa de tomate natural

Tortilla francesa con atún (H+PS)

Lechuga

Fruta de temporada

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

| EDADES 9- 13 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 771,398 |
| Proteinas (g) | 32,025 |
| Hidratos de carbono (g) | 85,755 |
| Grasas (g) | 31,07 |

| EDADES DE 3-8 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 617,118 |
| Proteinas (g) | 25,62 |
| Hidratos de carbono (g) | 68,604 |
| Grasas (g) | 24,856 |

### 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