# NOVIEMBRE 2023

**Tipo de menú:** PESCADO

**Tipo de centro:** ZLF

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | **1** Kcal Prot Hc Gr | **2** Kcal Prot Hc Gr<br>884,83 30,32 100,81 39,12 | **3** Kcal Prot Hc Gr<br>792,54 47,8 71,85 33,5 |
| | | FIESTA | Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ)<br>Estofado de ternera<br>Lechuga<br>Yogurt (L) | Crema de tomate con queso fresco (SL+L)<br>Jamoncitos de pollo con picada de ajo y perejil<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>915,1 28,74 85,52 43,67 | **8** Kcal Prot Hc Gr<br>806,21 43,61 85,9 30,87 | **9** Kcal Prot Hc Gr<br>797,82 36,36 92,92 31,99 | **10** Kcal Prot Hc Gr<br>636,39 28,42 64,13 28,91 |
| Acelgas con patata (SL)<br>Estofado de magro de cerdo con patata cuadro y verduras<br>Fruta de temporada | Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)<br>Pechuga de pollo a la plancha<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>Redondo de pavo con salsa de champiñones (SJ+GL)<br>Lechuga<br>Fruta de temporada | Crema de calabaza y zanahoria (SL)<br>Ternera asada en su jugo con zanahoria al horno<br>Yogurt (L) |

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

| EDADES 9- 13 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 838,685 |
| Proteinas (g) | 39,06 |
| Hidratos de carbono (g) | 86,33 |
| Grasas (g) | 36,31 |

| EDADES DE 3-8 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 670,948 |
| Proteinas (g) | 31,248 |
| Hidratos de carbono (g) | 69,064 |
| Grasas (g) | 29,048 |

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

| EDADES 9- 13 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 775,812 |
| Proteinas (g) | 30,772 |
| Hidratos de carbono (g) | 90,646 |
| Grasas (g) | 31,634 |

| | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 620,65 |
| Proteinas (g) | 24,6176 |
| Hidratos de carbono (g) | 72,5168 |
| Grasas (g) | 25,3072 |

## 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 |
|---|---|---|---|
| 803,77 | 48,3 | 65,58 | 27,03 |

Sopa de fideos (GL+H)

Jamoncitos de pollo asados al estilo cajún

Lechuga

Fruta de temporada

## 14

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 747,03 | 23,28 | 82,73 | 35,83 |

col de hoja con patata y pimentón (SL)

Albondigas mixtas de pollo y pavo en salsa de manzana

Fruta de temporada

## 15

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 696,5 | 32,66 | 65,31 | 33,58 |

Crema de verduras de temporada (SL)

Chuletillas de pavo al ajillo

Lechuga

Fruta de temporada

## 16

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 908,34 | 62 | 94,67 | 30,28 |

Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha con calabacín

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) | 791,152 |
| Proteinas (g) | 38,618 |
| Hidratos de carbono (g) | 77,08 |
| Grasas (g) | 31,69 |
| **EDADES DE 3-8 años** | |
| Energía (kcal) | 632,922 |
| Proteinas (g) | 30,8944 |
| Hidratos de carbono (g) | 61,664 |
| Grasas (g) | 25,352 |

## 20

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 766,96 | 45,27 | 76,92 | 30,87 |

Judías verdes con patata y zanahoria (SL)

Pollo al chilindrón

Fruta de temporada

## 21

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 863,58 | 65,45 | 89,93 | 25,51 |

Lacitos de pasta en salsa funghi de champiñones (GL+H)

Pechuga de pollo al horno

Lechuga

Fruta de temporada

## 22

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 908,85 | 29,97 | 74,82 | 53,9 |

Guisantes con patatas (SL)

Librillo casero de jamón y queso (GL+H+SJ+L)

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 |
|---|---|---|---|
| 825,43 | 46,55 | 85,82 | 30,97 |

Lentejas con patata cuadro, puerro y zanahoria (SL)

Jamón asado en salsa cazadora

Fruta de temporada

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

| EDADES 9- 13 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 831,042 |
| Proteinas (g) | 40,584 |
| Hidratos de carbono (g) | 83,336 |
| Grasas (g) | 34,61 |
| **EDADES DE 3-8 años** | |
| Energía (kcal) | 664,834 |
| Proteinas (g) | 32,4672 |
| Hidratos de carbono (g) | 66,6688 |
| Grasas (g) | 27,688 |

## 27

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 878,08 | 65,27 | 90,55 | 27,2 |

Espaguettis en salsa napolitana (GL+H)

Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria y cebolla

Lechuga

Fruta de temporada

## 28

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 722,76 | 22,4 | 72,61 | 37,18 |

Crema de brócoli (SL)

Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)

Yogurt (L)

## 29

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 744,59 | 32,24 | 76,78 | 29,65 |

Alubias pintas con verduras (SL)

Ternera asada con zanahoria y calabacín

Lechuga

Fruta de temporada

## 30

| Kcal | Prot | Hc | Gr |
|---|---|---|---|
| 803,18 | 31,13 | 90,72 | 35,72 |

Arroz con salsa de tomate natural

Tortilla francesa (H)

Lechuga

Fruta de temporada

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

| EDADES 9- 13 años | |
|---|---|
| Energía (kcal) | 787,153 |
| Proteinas (g) | 37,76 |
| Hidratos de carbono (g) | 82,665 |
| Grasas (g) | 32,4375 |
| **EDADES DE 3-8 años** | |
| Energía (kcal) | 629,722 |
| Proteinas (g) | 30,208 |
| Hidratos de carbono (g) | 66,132 |
| Grasas (g) | 25,95 |

### 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