DICIEMBRE

2023

Tipo de menú: **CARNE**

Tipo de centro: **ZLF**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Kcal 694,51 · Prot 43,53 · Hc 92 · Gr 20,68 Sopa de verduras (GL+H+AP) Ventresca de merluza al horno con patata panadera y cebolla (PS+SL) Lechuga Fruta de temporada
4 Kcal 802,52 · Prot 28,39 · Hc 93,95 · Gr 33,02 Lentejas estofadas con verduras (SL) Tortilla de patata (H) Lechuga Fruta de temporada	**5** Kcal 818,3 · Prot 35,1 · Hc 101,36 · Gr 29,22 Arroz con verduras Palometa en salsa de tomate, pimiento y cebolla(PS) Lechuga Fruta de temporada	**6** FESTIVO	**7** FESTIVO	**8** FESTIVO

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	694,51
Proteinas (g)	43,53
Hidratos de carbono (g)	92
Grasas (g)	20,68

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	555,608
Proteinas (g)	34,824
Hidratos de carbono (g)	73,6
Grasas (g)	16,544

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	810,41
Proteinas (g)	31,745
Hidratos de carbono (g)	97,655
Grasas (g)	31,12

Energía (kcal)	648,328
Proteinas (g)	25,396
Hidratos de carbono (g)	78,124
Grasas (g)	24,896

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.

DICIEMBRE

2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
11 Kcal 702,79 · Prot 31 · Hc 68,01 · Gr 33,44	**12** Kcal 659,79 · Prot 40,73 · Hc 82,36 · Gr 18,32	**13** Kcal 641,91 · Prot 16,38 · Hc 91,05 · Gr 21,54	**14** Kcal 818,16 · Prot 33,97 · Hc 97,74 · Gr 31,46	**15** Kcal 796,81 · Prot 37,38 · Hc 63,13 · Gr 43,4
Borrajas con patata (SL)	Pote asturiano (alubias blancas, zanahoria, berza y patata) (SL)	Sopa de verduras (GL)	Arroz con verduritas	Crema de calabacín (SL)
Rape al horno cen salsa de pimientos (PS)	Abadejo al horno con cebolla y zanahoria (PS)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Merluza rebozada (GL+PS+H)	Tortilla francesa con queso (H+L)
	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
18 Kcal 703,03 · Prot 41,02 · Hc 70,33 · Gr 25,45	**19** Kcal 841,08 · Prot 38,73 · Hc 106,34 · Gr 27,97	**20** Kcal 806,21 · Prot 43,61 · Hc 85,9 · Gr 30,87	**21** Kcal 720,42 · Prot 21,78 · Hc 90,33 · Gr 38,81	**22** Kcal · Prot · Hc · Gr
Brócoli con patatas (SL)	Espirales en salsa de tomate y albahaca (GL+H)	Lentejas con verduras y arroz integral (SL)	Crema de calabaza y zanahoria (SL)	VACACIONES DE NAVIDAD
Atún con salsa de pimientos (PS)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Tortilla francesa (H)	Pizza atún y queso (GL+L+H+PS)	
	Lechuga	Lechuga	Lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	
25 Kcal · Prot · Hc · Gr	**26** Kcal · Prot · Hc · Gr	**27** Kcal · Prot · Hc · Gr	**28** Kcal · Prot · Hc · Gr	**29** Kcal · Prot · Hc · Gr
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	723,892
Proteinas (g)	31,892
Hidratos de carbono (g)	80,458
Grasas (g)	29,632

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	579,114
Proteinas (g)	25,5136
Hidratos de carbono (g)	64,3664
Grasas (g)	23,7056

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	767,685
Proteinas (g)	36,285
Hidratos de carbono (g)	88,225
Grasas (g)	30,775

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	614,148
Proteinas (g)	29,028
Hidratos de carbono (g)	70,58
Grasas (g)	24,62

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.

Informaci-n nutricionalm ts 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