ENERO

2024

Tipo de menú: CARNE

Tipo de centro: ZLF

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA

	Kcal	Prot	Hc	Gr
8	749,03	34,45	91,5	26,61
9	693,53	32,45	68,15	28,11
10	791,85	35,47	82	31,26
11	851,18	25,73	101,37	38,3
12	694,51	43,53	92	20,68

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	Espaguettis en salsa napolitana (GL+H)	Crema de brócoli (SL)	Alubias pintas con verduras (SL)	Arroz con salsa de tomate natural	Sopa de verduras (GL+H+AP)
	Gallo de San Pedro en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS+SL)	Rape al horno con verduras (PS)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Tortilla francesa con atún (H+PS)	Ventresca de merluza al horno con patata panadera y cebolla (PS+SL)
	Lechuga		Lechuga	Lechuga	
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)

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)	756,02
Proteinas (g)	34,326
Hidratos de carbono (g)	87,004
Grasas (g)	28,992

Energía (kcal)	604,816
Proteinas (g)	27,4608
Hidratos de carbono (g)	69,6032
Grasas (g)	23,1936

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.

ENERO

2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
15 Kcal 802,52 · Prot 28,39 · Hc 93,95 · Gr 33,02	**16** Kcal 818,3 · Prot 35,1 · Hc 101,36 · Gr 29,22	**17** Kcal 700,9 · Prot 37,69 · Hc 113,46 · Gr 29,84	**18** Kcal 776,29 · Prot 39,07 · Hc 96,67 · Gr 25,5	**19** Kcal 698,98 · Prot 39,73 · Hc 62,13 · Gr 21,85
Lentejas estofadas con verduras (SL)	Arroz con verduras	Acelgas con patata (SL)	Macarrones al pesto (GL+H+L)	Garbanzos con verduras (SL)
Tortilla de patata (H)	Palometa en salsa de tomate, pimiento y cebolla(PS)	Merluza al horno con cebolla y zanahoria(PS)	Bacalao con ajo y perejil	Abadejo al horno (PS)
Lechuga			Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
22 Kcal 702,79 · Prot 31 · Hc 68,01 · Gr 33,44	**23** Kcal 659,79 · Prot 40,73 · Hc 82,36 · Gr 18,32	**24** Kcal 641,91 · Prot 16,38 · Hc 91,05 · Gr 21,54	**25** Kcal 818,16 · Prot 33,97 · Hc 97,74 · Gr 31,46	**26** 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
29 Kcal 703,03 · Prot 41,02 · Hc 70,33 · Gr 25,45	**30** Kcal 841,08 · Prot 38,73 · Hc 106,34 · Gr 27,97	**31** Kcal 806,21 · Prot 43,61 · Hc 85,9 · Gr 30,87		
Brócoli con patatas (SL)	Espirales en salsa de tomate y albahaca (GL+H)	Lentejas con verduras y arroz integral (SL)		
Atún con salsa de pimientos (PS)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Tortilla francesa (H)		
	Lechuga	Lechuga		
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada		

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	759,398
Proteinas (g)	35,996
Hidratos de carbono (g)	93,514
Grasas (g)	27,886
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	607,518
Proteinas (g)	28,7968
Hidratos de carbono (g)	74,8112
Grasas (g)	22,3088

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)	470,064
Proteinas (g)	24,672
Hidratos de carbono (g)	52,514
Grasas (g)	16,858
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	376,051
Proteinas (g)	19,7376
Hidratos de carbono (g)	42,0112
Grasas (g)	13,4864

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