ENERO

2024

Tipo de menú: PESCADO + MARISCO + SIN LEGUMBRE

Tipo de centro: ZLF

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

	Kcal	Prot	Hc	Gr
8	878,08	65,27	90,55	27,2
9	610,31	20,71	73,57	25,52
10	701,43	30,52	72,74	31,5
11	851,18	31,13	90,72	35,72
12	776,4	41,34	73,11	34,76

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	Espaguettis en salsa napolitana (GL+H)	Crema de brócoli (SL)	col de hoja con patata y pimentón (SL)	Arroz con salsa de tomate natural	Sopa Maravilla (GL+H)
	Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria y cebolla	Lomo de cerdo al horno con champiñones	Ternera asada con zanahoria y calabacín	Tortilla francesa (H)	Jamoncitos de pollo en salsa barbacoa casera
	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)	763,48
Proteinas (g)	37,794
Hidratos de carbono (g)	80,138
Grasas (g)	30,94

Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	30,2352
Hidratos de carbono (g)	64,1104
Grasas (g)	24,752

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 742,15 · Prot 17,52 · Hc 80,2 · Gr 38,01	**16** Kcal 878,41 · Prot 61,7 · Hc 97,18 · Gr 25,83	**17** Kcal 775,44 · Prot 38,62 · Hc 115,65 · Gr 36,59	**18** Kcal 896,1 · Prot 45,57 · Hc 107,14 · Gr 30,31	**19** Kcal 641,82 · Prot 47,92 · Hc 67,46 · Gr 19,12
Borraja con patata (SL)	Arroz con verduras	Acelgas con patata (SL)	Macarrones al pesto (GL+H+L)	Sopa de verduras (AP+GL+H)
Tortilla de patata (H)	Pechuga de pollo al horno	Ternera asada con zanahoria y cebolla	Pavo estofado con patatas y verduras (SL)	Pechuga de pollo al horno
Lechuga			Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
22 Kcal 786,71 · Prot 28,32 · Hc 69,33 · Gr 43,36	**23** Kcal 641,82 · Prot 47,92 · Hc 67,46 · Gr 19,12	**24** Kcal 636,85 · Prot 18,5 · Hc 83,6 · Gr 24,04	**25** Kcal 770,9 · Prot 30,74 · Hc 92,52 · Gr 29,85	**26** Kcal 799,36 · Prot 38,61 · Hc 63,07 · Gr 42,92
Borrajas con patata (SL)	Sopa de verduras (AP+GL+H)	Sopa de letras (GL+H)	Arroz con verduritas	Crema de calabacín (SL)
Salchichas frescas de Aragón con salsa de tomate y pimientos (SL)	Pechuga de pollo al horno	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Ternera asada con zanahoria y calabacín	Pollo rustido al limón y romero
	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
29 Kcal 653,76 · Prot 30,43 · Hc 69,14 · Gr 27	**30** Kcal 793,82 · Prot 35,5 · Hc 101,12 · Gr 26,36	**31** Kcal 809,3 · Prot 35,52 · Hc 84,52 · Gr 35,99		
Brócoli con patatas (SL)	Espirales en salsa de tomate y albahaca (GL+H)	Borraja con patata (SL)		
Cinta de lomo de cerdo a la plancha	Ternera asada con zanahoria y calabacín	Tortilla francesa (H)		
	Lechuga	Lechuga		
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada		

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	786,784
Proteinas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	93,526
Grasas (g)	0
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	74,8208
Grasas (g)	0

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	727,128
Proteinas (g)	32,818
Hidratos de carbono (g)	75,196
Grasas (g)	31,858
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	581,702
Proteinas (g)	26,2544
Hidratos de carbono (g)	60,1568
Grasas (g)	25,4864

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	451,376
Proteinas (g)	20,29
Hidratos de carbono (g)	50,956
Grasas (g)	17,87
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	16,232
Hidratos de carbono (g)	40,7648
Grasas (g)	14,296

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