FEBRERO

2024

Tipo de menú: PESCADO + MARISCO + SIN LEGUMBRE

Tipo de centro: ZLF

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Kcal 846,13 · Prot 41,67 · Hc 90,42 · Gr 35,94	**2** Kcal 636,39 · Prot 28,42 · Hc 64,13 · Gr 28,91
			Arroz con salsa de tomate natural	Crema de calabaza y zanahoria (SL)
			Pechuga de pavo a la plancha	Ternera asada en su jugo con zanahoria al horno
			Lechuga	
			Yogurt (L)	Fruta de temporada
5 Kcal 803,77 · Prot 48,3 · Hc 65,58 · Gr 27,03	**6** Kcal 790,33 · Prot 61,68 · Hc 72,14 · Gr 27,61	**7** Kcal 696,5 · Prot 32,66 · Hc 65,31 · Gr 33,58	**8** Kcal 759,84 · Prot 62 · Hc 94,67 · Gr 30,28	**9** Kcal 650,69 · Prot 16,48 · Hc 82,28 · Gr 27,3
Sopa de fideos (GL+H)	col de hoja con patata y pimentón (SL)	Crema de verduras de temporada (SL)	Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria	Sopa de verduras (AP+GL+H)
Jamoncitos de pollo asados al estilo cajún	Pechuga de pollo al horno con pimientos	Chuletillas de pavo al ajillo	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín	Tortilla de patata (H)
Lechuga		Lechuga	Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	741,26
Proteinas (g)	35,045
Hidratos de carbono (g)	77,275
Grasas (g)	32,425

EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	593,008
Proteinas (g)	28,036
Hidratos de carbono (g)	61,82
Grasas (g)	25,94

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	740,226
Proteinas (g)	44,224
Hidratos de carbono (g)	75,996
Grasas (g)	29,16
Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	35,3792
Hidratos de carbono (g)	60,7968
Grasas (g)	23,328

CONOCIENDO LAS LEGUMBRES DE CALIDAD DEL PAÍS

Las legumbres son uno de los legados más importantes de nuestra dieta mediterránea. Aunque, en los últimos años, su consumo ha ido disminuyendo, principalmente por la percepción por parte del consumidor en cuanto al tiempo de elaboración que se requiere para su consumo (remojo, cocción, etc.). Además, se relacionan con platos culinariamente pobres y poco atractivos, e, incluso, son subestimadas en nuestra dieta tratándose como alimentos con alta densidad energética. Sin embargo, son alimentos muy interesantes desde el punto de vista de la salud, dadas sus características nutricionales, y ambientales, lo que las hacen ser dignas de reconocimiento.

Este documento quiere mostrar los beneficios que supone para la salud y para el medio ambiente, el consumo y la producción de legumbres de calidad del país.

¿QUÉ SON LAS LEGUMBRES?

La palabra legumbre procede de leguminosa (Leguminosae o Fabaceae), una familia de árboles, arbustos y plantas herbáceas perennes o anuales, fácilmente reconocibles por su fruto en vaina y sus hojas compuestas y estipuladas.

Cuando hablamos de legumbres nos referimos a las semillas secas obtenidas de las vainas que crecen en la planta de las leguminosas: altramuces, guisantes, habas, alubias, garbanzos, lentejas, y otras de menor producción o destinadas a la alimentación animal.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

- Contienen una elevada cantidad de proteína (20-25%), siendo esta de origen vegetal y, por lo tanto, una alternativa a la procedente de carnes, pescados y huevos. Sin embargo, las proteínas de las leguminosas no son completas, ya que tienen un bajo nivel de aminoácidos azufrados (como la metionina y cisteína) que se adquieren y complementan cuando las legumbres se combinan con cereales como el arroz, el maíz, el trigo, etc.
- Suponen un aporte moderado de hidratos de carbono de absorción lenta, lo que conlleva un índice glucémico bajo. Además, son una fuente de fibra (entre un 5-15% de su peso), la cual contribuye a mantener los niveles de colesterol y glucosa en sangre y favorece el buen funcionamiento del sistema digestivo. Además, muestran propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- El contenido en grasa de las legumbres es muy bajo (1-2%), y de tipo insaturado, convirtiéndolas en cardiosaludables.
- Son una importante fuente de vitaminas del grupo B, como la niacina (B3) y folatos, y de minerales como el hierro, el fósforo, magnesio, zinc y calcio, necesarios para un buen funcionamiento metabólico.
- Están exentas de gluten, por lo que las hace indispensables en personas con celiaquía.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES A NIVEL AMBIENTAL?

- Juegan un papel importante en la fijación del nitrógeno en los suelos, ayudando a equilibrar el ciclo del nitrógeno, que se ha visto alterado, debido al aumento del uso de fertilizantes nitrogenados que han supuesto las nuevas prácticas agrícolas intensivas. De este modo, reducen las emisiones de gases nocivos y de efecto invernadero, como son el NH_3, el N_2O y los NO_x, y la contaminación de las aguas por lavado de los nitratos aportados en exceso en la fertilización.
- Evitan la erosión del suelo y mejoran sus características físico-químicas, manteniendo así su fertilidad y promoviendo la micro-biodiversidad.
- Cuentan con una huella reducida de desperdicio alimentario, huella de carbono e hídrica ya que no requieren de grandes aplicaciones de agua y energía en su producción, transporte y almacenamiento, son fácilmente almacenables y tienen una alta eficacia en el aprovechamiento del agua.
- El conjunto de las propiedades descritas hace de las legumbres un aliado imprescindible para mitigar el cambio climático, a nivel local y global.

En España existen 10 grupos productores de legumbres amparados con el sello europeo de calidad, además de legumbres certificadas de montaña y de producción ecológica:

Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de COMBICATERING - Comer Bien, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello.

Continúa

FEBRERO

2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
12 Kcal 779,95 Prot 46,47 Hc 82,07 Gr 28,75	**13** Kcal 863,58 Prot 65,45 Hc 89,93 Gr 25,51	**14** Kcal 693,05 Prot 33,37 Hc 67,15 Gr 31,25	**15** Kcal 790,39 Prot 15,68 Hc 89,19 Gr 31,8	**16** Kcal 671,61 Prot 58,56 Hc 70,72 Gr 16,71
Puré de patata (SL)	Lacitos de pasta en salsa funghi de champiñones (GL+H)	Crema de verduras de temporada (SL)	Arroz milanesa	Crema de zanahoria (SL)
Pollo al chilindrón	Pechuga de pollo al horno	Jamón asado en salsa cazadora	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Pechuga de pollo al horno con pimientos
	Lechuga		Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
19 Kcal 878,08 Prot 65,27 Hc 90,55 Gr 27,2	**20** Kcal 610,31 Prot 20,71 Hc 73,57 Gr 25,52	**21** Kcal 701,43 Prot 30,52 Hc 72,74 Gr 31,5	**22** Kcal 803,18 Prot 31,13 Hc 90,72 Gr 35,72	**23** Kcal 776,4 Prot 41,34 Hc 73,11 Gr 34,76
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	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)
26 Kcal 742,15 Prot 17,52 Hc 80,2 Gr 38,01	**27** Kcal 878,41 Prot 61,7 Hc 97,18 Gr 25,83	**28** Kcal 775,44 Prot 38,62 Hc 115,65 Gr 36,59	**29** Kcal 896,1 Prot 45,57 Hc 107,14 Gr 30,31	
Borraja con patata (SL)	Arroz con verduras	Acelgas con patata (SL)	Macarrones al pesto (GL+H+L)	
Tortilla de patata (H)	Pechuga de pollo al horno	Ternera asada con zanahoria y cebolla	Pavo estofado con patatas y verduras (SL)	
Lechuga			Lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	759,716
Proteinas (g)	43,906
Hidratos de carbono (g)	79,812
Grasas (g)	26,804
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	35,1248
Hidratos de carbono (g)	63,8496
Grasas (g)	26,804

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	753,88
Proteinas (g)	37,794
Hidratos de carbono (g)	80,138
Grasas (g)	30,94
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	603,104
Proteinas (g)	30,2352
Hidratos de carbono (g)	64,1104
Grasas (g)	24,752

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	823,025
Proteinas (g)	40,8525
Hidratos de carbono (g)	100,043
Grasas (g)	32,685
EDADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	0
Proteinas (g)	32,682
Hidratos de carbono (g)	80,034
Grasas (g)	26,148

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