

# NOVIEMBRE

2023

## MENÚ BASAL



Tipo de menú:  
Tipo de centro:

TLF

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr
			884,83 30,32 100,81 39,12	792,54 47,8 71,85 33,5

### FIESTA

Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ)

Crema de tomate con queso fresco (SL+L)

Merluza rebozada (GL+PS+H)

Jamonicos de pollo con picada de ajo y perejil

Lechuga

Lechuga

Yogurt (L)

Fruta de temporada

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

##### EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	838,685
Proteínas (g)	39,06
Hidratos de carbono (g)	86,33
Grasas (g)	36,31

##### EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	670,948
Proteínas (g)	31,248
Hidratos de carbono (g)	69,064
Grasas (g)	29,048

6	Kcal Prot Hc Gr	723,54 16,73 124,76 22,73
7	Kcal Prot Hc Gr	915,1 28,74 85,52 43,67
8	Kcal Prot Hc Gr	806,21 43,61 85,9 30,87
9	Kcal Prot Hc Gr	797,82 36,36 92,92 31,99
10	Kcal Prot Hc Gr	782,24 19,74 97,46 34,12

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

##### EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	804,982
Proteínas (g)	28,05
Hidratos de carbono (g)	95,19
Grasas (g)	33,055

##### EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	643,986
Proteínas (g)	22,44
Hidratos de carbono (g)	76,152
Grasas (g)	26,444

Acelgas con patata (SL)

Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)

Lentejas con verduras y arroz integral (SL)

Arroz con salsa de tomate natural

Crema de calabaza y zanahoria (SL)

Estofado de magro de cerdo con patata cuadro y verduras

Merluza en salsa Marinera (PS)

Tortilla francesa (H)

Redondo de pavo con salsa de champiñones (SJ+GL)

Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Yogurt (L)

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

### 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 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, promuevan 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 - ComerBin, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello.



LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

13	Kcal	Prot	Hc	Gr
	803,77	42,07	65,71	40,7

Sopa de fideos (GL+H)

Jamonicos 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
	786,94	36,96	72,77	21,04

Crema de verduras de temporada (SL)

Palometa empanada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

16	Kcal	Prot	Hc	Gr
	759,84	29,24	96,19	28,16

Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria

Rape en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS+SL)

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)	779,54
Proteínas (g)	31,68
Hidratos de carbono (g)	78,902
Grasas (g)	31,492

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	623,632
Proteínas (g)	25,344
Hidratos de carbono (g)	63,1216
Grasas (g)	25,1936

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
	757,48	36,01	93,56	25,24

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

Merluza en salsa de piquillos (PS)

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)	809,822
Proteínas (g)	34,696
Hidratos de carbono (g)	84,062
Grasas (g)	34,556

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	647,858
Proteínas (g)	27,7568
Hidratos de carbono (g)	67,2496
Grasas (g)	27,6448

27	Kcal	Prot	Hc	Gr
	749,03	34,45	91,5	26,61

Espaguetis en salsa napolitana (GL+H)

Gallo de San Pedro en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS+SL)

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
	791,85	35,47	82	31,26

Alubias pintas con verduras (SL)

Merluza a la romana (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

30	Kcal	Prot	Hc	Gr
	851,18	25,73	101,37	38,3

Arroz con salsa de tomate natural

Tortilla francesa con atún (H+PS)

Lechuga

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	778,705
Proteínas (g)	29,5125
Hidratos de carbono (g)	86,87
Grasas (g)	33,3375

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	622,964
Proteínas (g)	23,61
Hidratos de carbono (g)	69,496
Grasas (g)	26,67

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA	CENA
<b>1º PLATO</b>	<b>1º PLATO</b>
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b>	<b>2º PLATO</b>
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b>	<b>GUARNICIÓN</b>
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>
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 más completa en:  
[www.comerbien.es](http://www.comerbien.es)

Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011)



Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA  
Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167  
[ofizar@comerbien.es](mailto: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](mailto: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 edades comprendidas entre 9 y 13 años, siendo un 20% menor para la edades entre 3 y 8 años



Edith Rubio Matiz  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARA00355