

DICIEMBRE

2023

MENÚ BASAL



Tipo de menú:
Tipo de centro:

ZLF

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr	
																				1	776,4	41,34	73,11	34,76

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Sopa Maravilla (GL+H)	Energía (kcal)	776,4
	Proteínas (g)	41,34
	Hidratos de carbono (g)	73,11
Jamonicitos de pollo en salsa barbacoa casera	Grasas (g)	34,76
Lechuga	Energía (kcal)	621,12
	Proteínas (g)	33,072
Fruta de temporada	Hidratos de carbono (g)	58,488
	Grasas (g)	27,808

4	802,52	28,39	93,95	33,02
5	818,3	35,1	101,36	29,22
6				
7				
8				

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Lentejas estofadas con verduras (SL)	Arroz con verduras
Tortilla de patata (H)	Palometa en salsa de tomate, pimiento y cebolla(PS)
Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

Energía (kcal)	810,41
Proteínas (g)	31,745
Hidratos de carbono (g)	97,655
Grasas (g)	31,12
Energía (kcal)	648,328
Proteínas (g)	25,396
Hidratos de carbono (g)	78,124
Grasas (g)	24,896



Ayuda a ARI y los FOODKIN a seleccionar los alimentos típicos de esta época del año.

- | | |
|--------|-----------|
| Sandía | Tomate |
| Uva | Melocotón |
| Cardo | |
| Turrón | Mandarina |
| Col | Helado |



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.

continúa



LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

11	Kcal	Prot	Hc	Gr	12	Kcal	Prot	Hc	Gr	13	Kcal	Prot	Hc	Gr	14	Kcal	Prot	Hc	Gr	15	Kcal	Prot	Hc	Gr
786,71	28,32	69,33	43,36	659,79	40,73	82,36	18,32	636,85	18,5	83,6	24,04	847,45	35,74	102,47	31,86	799,36	38,61	63,07	42,92					

Borrajitas con patata (SL)	Pote asturiano (alubias blancas, zanahoria, berza y patata) (SL)	Sopa de letras (GL+H)	Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ)	Crema de calabacín (SL)
Salchichas frescas de Aragón con salsa de tomate y pimientos (SL)	Abadejo al horno con cebolla y zanahoria (PS)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Merluza rebozada (GL+PS+H)	Pollo rustido al limón y romero
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada

18	Kcal	Prot	Hc	Gr	19	Kcal	Prot	Hc	Gr	20	Kcal	Prot	Hc	Gr	21	Kcal	Prot	Hc	Gr	22	Kcal	Prot	Hc	Gr	
795,63	40,08	80,88	33,75	841,08	38,73	106,34	27,97	806,21	43,61	85,9	30,87	730,3	15,66	92,99	32,5										

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
Estofado de magro de cerdo con verduras (SJ+SL)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Tortilla francesa (H)	Pizza jamón york y queso (GL+L+H+SJ)	
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)	746,032
Proteínas (g)	32,38
Hidratos de carbono (g)	80,166
Grasas (g)	32,1

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	596,826
Proteínas (g)	25,904
Hidratos de carbono (g)	64,1328
Grasas (g)	25,68

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	793,305
Proteínas (g)	34,52
Hidratos de carbono (g)	91,5275
Grasas (g)	31,2725

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	634,644
Proteínas (g)	27,616
Hidratos de carbono (g)	73,222
Grasas (g)	25,018

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	0
Proteínas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	0
Grasas (g)	0

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	0
Proteínas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	0
Grasas (g)	0

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA	CENA
1º PLATO Pasta, arroz, legumbres Verduras	1º PLATO Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO Carne Pescado Huevo	2º PLATO Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
GUARNICIÓN Verdura Patata	GUARNICIÓN Verdura o patata Verdura
POSTRE Lácteo Fruta	POSTRE 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

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
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 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