

FEBRERO

2024

MENÚ BASAL



Tipo de menú:
Tipo de centro:

ZLF

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr
			797,82 36,36 92,92 31,99	782,24 19,74 97,46 34,12

Arroz con salsa de tomate natural

Crema de calabaza y zanahoria (SL)

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

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

Lechuga

Yogurt (L)

Fruta de temporada

5	6	7	8	9
Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr	Kcal Prot Hc Gr
803,77 42,07 65,71 40,70	747,03 23,28 82,73 35,83	786,94 36,96 72,77 21,04	759,84 29,24 96,19 28,16	800,12 26,85 77,11 31,73

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

Garbanzos con verduras (SL)

Jamonicos de pollo asados al estilo cajún

Albondigas mixtas de pollo y pavo en salsa de manzana

Palometa empanada (GL+PS+H)

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

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) 790,03

Proteínas (g) 28,05

Hidratos de carbono (g) 95,19

Grasas (g) 33,055

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal) 632,024

Proteínas (g) 22,44

Hidratos de carbono (g) 76,152

Grasas (g) 26,444

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal) 779,54

Proteínas (g) 28,045

Hidratos de carbono (g) 86,65

Grasas (g) 29,945

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal) 623,632

Proteínas (g) 22,436

Hidratos de carbono (g) 69,32

Grasas (g) 23,956



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 es 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 NH₃, el N₂O 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 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:



Legumbres de montaña (en orden decreciente de producción): Albacete > Sorja > Málaga > Burgos > Segovia > Guadalajara > Teruel
Legumbres ecológicas: Andalucía (Málaga y Córdoba) y Castilla la Mancha (Toledo y Ciudad Real)



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





LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

12	Kcal	Prot	Hc	Gr	13	Kcal	Prot	Hc	Gr	14	Kcal	Prot	Hc	Gr	15	Kcal	Prot	Hc	Gr	16	Kcal	Prot	Hc	Gr
766,96	45,27	76,92	30,87	757,48	36,01	93,56	25,24	825,43	46,55	85,82	30,97	790,39	15,68	89,19	31,8	803,6	29	73,41	43,43					

Judías verdes con patata y zanahoria (SL)	Lacitos de pasta en salsa funghi de champiñones (GL+H)	Lentejas con patata cuadro, puerro y zanahoria (SL)	Arroz milanesa	Guisantes con patatas (SL)
Pollo al chilindrón	Merluza en salsa de piquillos (PS)	Jamón asado en salsa cazadora	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Librillo casero de jamón y queso (GL+H+SJ+L)
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

19	Kcal	Prot	Hc	Gr	20	Kcal	Prot	Hc	Gr	21	Kcal	Prot	Hc	Gr	22	Kcal	Prot	Hc	Gr	23	Kcal	Prot	Hc	Gr
749,03	34,45	91,5	26,61	722,76	22,4	72,61	37,18	791,85	35,47	82	31,26	803,18	31,13	90,72	35,72	776,4	41,34	73,11	34,76					

Espaguettis en salsa napolitana (GL+H)	Crema de brócoli (SL)	Alubias pintas con verduras (SL)	Arroz con salsa de tomate natural	Sopa Maravilla (GL+H)
Gallo de San Pedro en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS+SL)	Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Tortilla francesa con atún (H+PS)	Jamonicos de pollo en salsa barbacoa casera
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)

26	Kcal	Prot	Hc	Gr	27	Kcal	Prot	Hc	Gr	28	Kcal	Prot	Hc	Gr	29	Kcal	Prot	Hc	Gr
802,52	28,39	93,95	33,02	818,3	35,1	101,36	29,22	697,07	21,88	131,25	28,21	896,1	45,57	107,14	30,31				

Lentejas estofadas con verduras (SL)	Arroz con verduras	Acelgas con patata (SL)	Macarrones al pesto (GL+H+L)
Tortilla de patata (H)	Palometa en salsa de tomate, pimiento y cebolla(PS)	Cinta de lomo al horno en salsa de naranja y zanahoria (SJ)	Pavo estofado con patatas y verduras (SL)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	788,772
Proteínas (g)	34,502
Hidratos de carbono (g)	83,78
Grasas (g)	32,462

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	631,018
Proteínas (g)	27,6016
Hidratos de carbono (g)	67,024
Grasas (g)	25,9696

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	768,644
Proteínas (g)	32,958
Hidratos de carbono (g)	81,988
Grasas (g)	33,106

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	614,915
Proteínas (g)	26,3664
Hidratos de carbono (g)	65,5904
Grasas (g)	26,4848

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	803,498
Proteínas (g)	32,735
Hidratos de carbono (g)	108,425
Grasas (g)	30,19

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	642,798
Proteínas (g)	26,188
Hidratos de carbono (g)	86,74
Grasas (g)	24,152

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

