

ENERO

2024

MENÚ BASAL

Tipo de menú:
Tipo de centro:

ZLF



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	Prot	Hc	Gr	2	Kcal	Prot	Hc	Gr	3	Kcal	Prot	Hc	Gr	4	Kcal	Prot	Hc	Gr	5	Kcal	Prot	Hc	Gr

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

8	Kcal	Prot	Hc	Gr	9	Kcal	Prot	Hc	Gr	10	Kcal	Prot	Hc	Gr	11	Kcal	Prot	Hc	Gr	12	Kcal	Prot	Hc	Gr
749,03	34,45	91,50	26,61		722,76	22,4	72,61	37,18		791,85	35,47	82	31,26		851,18	25,73	101,37	38,3		776,4	41,34	73,11	34,76	

Espaguetis 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

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

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	778,244
Proteínas (g)	33,535
Hidratos de carbono (g)	87,24
Grasas (g)	36,53

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	622,595
Proteínas (g)	26,828
Hidratos de carbono (g)	69,792
Grasas (g)	29,224



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

15	Kcal	Prot	Hc	Gr	16	Kcal	Prot	Hc	Gr	17	Kcal	Prot	Hc	Gr	18	Kcal	Prot	Hc	Gr	19	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	811,17	26,1	89,61	30,42					

Lentejas estofadas con verduras (SL)	Arroz con verduras	Acelgas con patata (SL)	Macarrones al pesto (GL+H+L)	Garbanzos con verduras (SL)
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)	Sanjacobo (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+ML)
Lechuga			Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada

22	Kcal	Prot	Hc	Gr	23	Kcal	Prot	Hc	Gr	24	Kcal	Prot	Hc	Gr	25	Kcal	Prot	Hc	Gr	26	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					

Borrajás 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
	Lechuga	Lechuga	Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada

29	Kcal	Prot	Hc	Gr	30	Kcal	Prot	Hc	Gr	31	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			

Brócoli con patatas (SL)	Espirales en salsa de tomate y albahaca (GL+H)	Lentejas con verduras y arroz integral (SL)		
Estofado de magro de cerdo con verduras (SJ+SL)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Tortilla francesa (H)		
	Lechuga	Lechuga		
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada		

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	805,032
Proteínas (g)	31,408
Hidratos de carbono (g)	104,662
Grasas (g)	30,236

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	644,026
Proteínas (g)	25,1264
Hidratos de carbono (g)	83,7296
Grasas (g)	24,1888

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)	488,584
Proteínas (g)	24,484
Hidratos de carbono (g)	54,624
Grasas (g)	18,518

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	390,867
Proteínas (g)	19,5872
Hidratos de carbono (g)	43,6992
Grasas (g)	14,8144

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