

NOVIEMBRE

2023

Tipo de menú: **MENUS BASAL HUESCA- BARBASTRO**
 Tipo de centro: **IN-SITU**



LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

	Kcal	Prot	Hc	Gr
1				
2	755,54	35,8	68,25	36,21
3	779,64	40,22	77,28	33,22

FIESTA

Crema de verduras	Alubias pintas con verduras
Pechuga de pollo empanada (GL+H)	Abadejo en salsa de puerros (PS)
Lechuga	Lechuga
Yogurt (L)	Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	767,59
Proteínas (g)	38,01
Hidratos de carbono (g)	72,765
Grasas (g)	34,715

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	614,072
Proteínas (g)	30,408
Hidratos de carbono (g)	58,212
Grasas (g)	27,772

	Kcal	Prot	Hc	Gr
6	901,83	47,53	96,08	35,4
7	701,38	30,33	70,82	31,65
8	925,1	28,85	100,57	44,46
9	744,36	16,22	75,33	40,44
10	837,02	43,29	74,26	30,56

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	821,938
Proteínas (g)	33,244
Hidratos de carbono (g)	83,412
Grasas (g)	36,502

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	657,55
Proteínas (g)	26,5952
Hidratos de carbono (g)	66,7296
Grasas (g)	29,2016

Arroz tres delicias (H+L+SJ)

Acelgas con patata

Espaguetis con verduras (GL+H)

Crema de zanahoria y calabaza

Garbanzos con verduras (SL)

Jamonicos de pollo al chilidrón

Magro de cerdo guisado con patata

Huevos revueltos con jamón york (H+SJ+L)

San jacobos (GL+SJ+L Trazas ML+CR+H+PS+AP)

Palometa a la romana (GL+H+PS azul)

Ensalada de lechuga y zanahoria rallada

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogurt (L)

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, promocionen 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 COMBI CATERING - Comer Bien, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello.





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	
13	899,54	28,13	116,38	34,87	14	999,66	35,08	80,55	57,81	15	772,34	56,68	76,42	25,76	16	605,36	22,6	42,29	41,1	17	786,2	31,12	98,86	28,6
Espaguetis a la bolognesa con soja (GL+H+SJ Trazas SS+FC)					Coliflor al ajillo					Alubias pintas con verduras (SL)					Brocoli con patata					Arroz con zanahoria				
Tortilla de patata (H)					Albóndigas con guisantes y salsa de tomate (SJ)					Pavo guisado con patatas					Huevos rellenos de atún y mayonesa (H+PS+MS+L)					Merluza a la vizcaína (PS)				
Lechuga					Fruta de temporada					Lechuga					Yogurt (L)					Ensalada de lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
20	1055,2	31,6	108,17	53,94	21	844,5	30,9	90,27	29,09	22	725,49	19,75	105,17	24,23	23	693,07	34,7	60,65	32,21	24	817,65	44,08	90,15	30,54
Arroz con pescado (PS+CR+ML+SL+AP)					Garbanzos con verduras (SL)					Pasta con champiñones y perejil (GL+H)					Crema / salteado de verduras					Lentejas con arroz y verduras (SL)				
Cinta de lomo con pimientos					Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L Trazas ML+CR+H+SJ+AP)					Tortilla francesa (H)					Pechuga de pollo empanada (GL+H)					Palometa en salsa verde (PS azul)				
Lechuga					Fruta de temporada					Lechuga					Lechuga					Lechuga				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada				
27	843,98	20,91	109,59	34,59	28	720,1	30,41	75,53	32,26	29	838,76	23,99	93,41	40,23	30	657,5	48,625	57,138	20,215					
Espaguetis con tomate (GL+H)					Judias verdes con patata					Arroz con verduras					Ensalada variada con garbanzos									
Tortilla de patata (H)					Ventresca en salsa de puerros (PS+SL)					Salchichas frescas al horno con tomate y pimientos (SL)					Pollo asado									
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada					Fruta de temporada					Lechuga					Patata salada									
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)									

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	812,62
Proteínas (g)	34,722
Hidratos de carbono (g)	82,9
Grasas (g)	37,628

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	650,096
Proteínas (g)	27,7776
Hidratos de carbono (g)	66,32
Grasas (g)	30,1024

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	827,176
Proteínas (g)	32,206
Hidratos de carbono (g)	90,882
Grasas (g)	34,002

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	661,741
Proteínas (g)	25,7648
Hidratos de carbono (g)	72,7056
Grasas (g)	27,2016

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	765,085
Proteínas (g)	30,9838
Hidratos de carbono (g)	83,917
Grasas (g)	31,8238

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	612,068
Proteínas (g)	24,787
Hidratos de carbono (g)	67,1336
Grasas (g)	25,459

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



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 todos 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