

ENERO

2023

Tipo de menú:
Tipo de centro:

MENU BASAL
HUESCA IN-SITU



JUEVES

VIERNES

KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G
817,2	23,3	100,58	34,84	779,84	33,36	56,68	43,96	702,54	49,42	84,13	17,9	802,87	26,22	67,43	46,65	815,76	42,12	104,11	25,13

9 Enero (S5) 10 Enero (S5) 11 Enero (S5) 12 Enero (S5) 13 Enero (S5)

Arroz con verduras	Coliflor al ajillo	Alubias pintas con verduras (SL)	Acelgas con patata	Espaguetis a la bolognesa con soja (GL+H+SJ)
Huevos revueltos con jamón york (H+SJ)	Albóndigas con guisantes y salsa de tomate (SJ)	Pechuga de pollo empanada (GL+H)	Lomo a la riojana (SL)	Abadejo a la vizcaína (PS)
Lechuga	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

891	30,11	108,6	36,59	726,54	35,5	86,39	25,09	770,13	20,14	92,12	34,36	728,57	39,45	74,65	28,59	719,29	26,28	95,84	24,73
-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------

16 Enero (S6) 17 Enero (S6) 18 Enero (S6) 19 Enero (S6) 20 Enero (S6)

Arroz con pescado (PS+CR+ML+SL+AP)	Macarrones con verduras (GL+H)	Puré de patata y brócoli	Crema / salteado de verduras	Lentejas con arroz y verduras (SL)
Salchichas con tomate (SL)	Merluza en salsa verde (PS)	Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L Trazas ML+CR+H+SJ+AP)	Pechuga de pollo empanada (GL+H)	Tortilla francesa (H)
Lechuga	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (9- 13 años)	
Energía (kcal)	783,642
Proteínas (g)	34,884
Hidratos de carbono (g)	82,586
Grasas (g)	33,696
INFANTILI (3 - 8 años)	
Energía (kcal)	626,914
Proteínas (g)	27,9072
Hidratos de carbono (g)	66,0688
Grasas (g)	26,9568

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (9- 13 años)	
Energía (kcal)	767,106
Proteínas (g)	30,296
Hidratos de carbono (g)	91,52
Grasas (g)	29,872
INFANTILI (3 - 8 años)	
Energía (kcal)	613,685
Proteínas (g)	24,2368
Hidratos de carbono (g)	73,216
Grasas (g)	23,8976

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.

ALIMENTO DEL MES: SOJA



De ser una legumbre exótica, conocida solo por vegetarianos, la soja ha pasado a erigirse en un **alimento de prestigio**. Los brotes y la leche de soja se encuentran hoy en todos los supermercados y las grandes marcas presentan continuamente productos que la incluyen, desde yogures a galletas y panes.

Pero pese a su popularidad y a la publicidad que ensalza sus propiedades **sigue siendo poco conocida** y despertando algunos recelos. ¿Realmente es una fuente de proteínas alternativa a la carne? La clara de huevo y la proteína de leche poseen la máxima calidad biológica, que se expresa con una tasa de 1. **La calidad biológica de las habas de soja es de 0,91, casi igual a la de la ternera (0,92)**. Otras legumbres tienen una calidad menor, como los garbanzos, con un 0,78. La soja no es solo la legumbre más rica en proteínas (37% de su peso en seco) sino que estas son también las que presentan la **proporción de aminoácidos más equilibrada**, con un coeficiente de asimilación muy similar al de las proteínas de la carne y la ventaja de que no se acompañan de las grasas saturadas y el colesterol de esta.

ESPACIO BLOG/ PRENSA

Blog

COMBI CATERING

A partir de los seis meses empieza la alimentación complementaria. Muchos de los alimentos de la [dieta vegana o vegetariana](#) van a ser muy parecidos a los de bebés con dietas convencionales: frutas, verduras y cereales son los mismos, y como fuente de alimentos más ricos en proteínas, los bebés veganos tienen las legumbres, los frutos secos y las semillas. ¿Cómo se preparan las legumbres para los bebés? Pues en forma de puré, triturado, o en forma, por ejemplo, de humus que es blando y lo pueden tomar bien, o en forma de hamburguesas o croquetas. Los frutos secos y las semillas también se ofrecen molidos o en forma de crema, por ejemplo crema de almendras untada en una rebanadita de pan nueces molidas mezcladas con la papilla.

¿Es segura la dieta vegana para un bebé?

Los lactantes pueden tomar leche de fórmula hecha a partir de proteína de soja o de arroz? La respuesta es que sí!!

En los cinco-seis primeros meses de vida, lo único que los bebés pueden tomar es leche. Lo ideal es que siempre que sea posible tomen [leche de la madre](#). Cuando esto no es posible, las familias tradicionales o convencionales utilizan una fórmula a base de leche de vaca. Para las familias veganas que quieren una leche que no provenga de un animal, existen ya fórmulas hechas a partir de proteína de soja o de arroz, (SOLO las vendidas en

www.comerbien.es/b



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.





Tipo de menú:
Tipo de centro:

MENÚ BASAL HUESCA IN-SITU

ENERO

2023

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G
768,44	21,61	100,42	30,27	748,36	14,04	89,33	36,09	741,88	45,21	85,06	20,18	712,61	22,54	67,5	39,01	680,3	38,87	78,22	22,82
23 Enero (S1)				24 Enero (S1)				25 Enero (S1)				26 Enero (S1)				27 Enero (S1)			
Espaguetis con tomate (GL+H)				Crema de zanahoria y calabaza				Arroz con tomate				Judías verdes con patata				Alubias blancas con verduras (SL)			
Huevos duros en salsa aurora (H+L)				San jacob (GL+SJ+L Trazas ML+CR+H+PS+AP)				Pollo asado				Salchichas frescas al horno con tomate y pimientos (SL)				Merluza en salsa verde (PS)			
Lechuga Fruta de temporada				Lechuga Fruta de temporada				Yogurt (L)				Fruta de temporada				Lechuga Fruta de temporada			
680,52	41,82	63,37	28,76	797,65	14,69	121,36	27,33												
30 Enero (S2)				31 Enero (S2)															
Menestra de verduras				Arroz egipcio (GL+H)															
Muslitos de pollo al chilindrón Lechuga				Croquetas de bacalao (GL+ML+CR+H+PS+SJ+L)															
Fruta de temporada				Fruta de temporada															

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (9- 13 años)	
Energía (kcal)	730,318
Proteínas (g)	28,454
Hidratos de carbono (g)	84,106
Grasas (g)	29,674
INFANTILI (3 - 8 años)	
Energía (kcal)	584,254
Proteínas (g)	22,7632
Hidratos de carbono (g)	67,2848
Grasas (g)	23,7392

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (9- 13 años)	
Energía (kcal)	739,085
Proteínas (g)	28,255
Hidratos de carbono (g)	92,365
Grasas (g)	28,045
INFANTILI (3 - 8 años)	
Energía (kcal)	591,268
Proteínas (g)	22,604
Hidratos de carbono (g)	73,892
Grasas (g)	22,436



Edith Rubio Matiz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00355



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

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 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 INCLUYEN RACIÓN DE PAN y UN DÍA A LA SEMANA PAN INTEGRAL

Información nutricional más completa en:

www.comerbien.es