

FEBRERO

2023

Tipo de menú:

BASAL

Tipo de centro:

Centro in-situ HUESCA



MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G
845,44	28,59	93,09	33,2	794,77	28,85	39,67	50,54	814,56	42,79	90,65	24,66
1 Feb (S1)				2 Feb (S1)				3 Feb (S1)			

Lentejas con arroz y verduras (SL)

Guisantes con patata

Espaguetis con tomate (GL+H)

Tortilla de patata (H)

Lomo a la riojana (SL)

Caella al oiro (PS)

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Yogurt (L)

Fruta de temporada

LUNES

MARTES

738,51	15,56	84,06	31,08
6 Feb (S2)			

715,17	17,71	65,49	23,93
7 Feb (S2)			

700,66	41,07	71,28	21,19
8 Feb (S2)			

964,81	35,73	64,97	54,5
9 Feb (S2)			

804,93	44,15	84,72	25,5
10 Feb (S2)			

Sopa de fideos (GL+H)

Espinacas salteadas con patata y cebolla

Alubias pintas con verduras (SL)

Brócoli con patata

Arroz con verduras

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

Tortilla francesa (H)

Abadejo en salsa de puerros (PS+SL)

Albóndigas mixtas a la jardinera (SJ)

Pollo asado

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogurt (L)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	818,26
Proteínas (g)	33,41
Hidratos de carbono (g)	74,47
Grasas (g)	36,13
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	654,61
Proteínas (g)	26,73
Hidratos de carbono (g)	59,58
Grasas (g)	28,91

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	784,82
Proteínas (g)	30,84
Hidratos de carbono (g)	74,10
Grasas (g)	31,24
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	627,85
Proteínas (g)	24,68
Hidratos de carbono (g)	59,28
Grasas (g)	24,99

* Todos los menús incluyen ración de pan, un día a la semana pan integral y como bebida agua.

VII CAMPAÑA DE LEGUMBRES DE CALIDAD EN EL PAIS: SON SANAS Y SOSTENIBLES

10 de febrero: Día Internacional de las Legumbres

Las legumbres son un alimento muy antiguo, nutricionalmente muy completo y que además mejora la calidad del suelo donde se cultiva. Desde el punto de vista nutricional las legumbres son ricas en vitaminas entre las que destacan las del grupo B y minerales como el hierro, el potasio, el magnesio y el zinc. También tienen un alto contenido en carbohidratos complejos y fibra, lo que hacen que la energía que proporcionan se libere de forma lenta, favoreciendo así unos niveles de glucemia estables; de manera que la energía aguanta durante más tiempo.

Pero lo que más me gustaría destacar de legumbres es su contenido en proteínas. Este contenido oscila desde 15,5 g de proteína/100g de parte comestible en los garbanzos, hasta 36g/100g en las haba. Por hacer alguna comparación, la pechuga de pollo tiene un contenido en proteínas de 21.8g/100g, el lomo de cerdo 20.5g/100g, el filete de ternera 20.6g/100g y la merluza 11.8g/100g.

Puede consultar más información:

<https://mensacivica.com/vi-campana-de-legumbres-decalidad-del-pais-son-sanas-y-sostenibles/>

ALIMENTO DEL MES



El brócoli o brécol es una de las verduras que más seguidores y, a su vez, detractores posee. Para unos, es el superalimento definitivo e imprescindible, sin embargo, su sabor y su textura hacen que sea difícil introducirla en la dieta de niños y adultos. Sus propiedades saludables son muchas, pero para ello debe saberse consumir en las cantidades adecuadas y cocinarlo correctamente, de modo que conserve todos los nutrientes.

ESPACIO BLOG/ PRENSA

¿Conoces los beneficios del brócoli?

1. Salud cardiovascular, ya que ayuda a eliminar el colesterol.
2. Alimento detox., por sus propiedades antioxidantes.
3. Piel sana, por su contenido en vitaminas E, B, A, K y Omega-3.
4. Huesos fuertes: por ser gran fuente de calcio, fósforo, magnesio y zinc.
5. Salud ocular, por la zeaxantina y el beta-caroteno de sus hojas.
6. Protección contra la anemia, alto contenido en hierro y proteínas.

Blog COMBI CATERING

7. Fuente de fibra.
8. Mejora el sistema inmunitario, gracias a la vitamina C y otras vitaminas y minerales.
9. Ideal para el embarazo, alto contenido en ácido fólico y fósforo, indispensables para la formación del feto.
10. Prevención del Cáncer. principalmente el cáncer de mama, útero, próstata, hígado, colon, riñones e intestinos.



www.comerbien.es/



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.





FEBRERO

2023

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G								
790,83	44,42	74,81	28,78	897,7	25,52	97,3	38,82	861,92	46,32	54,26	34,44	16 Feb (S3)				17 Feb (S3)			
13 Feb (S3)				14 Feb (S3)				15 Feb (S3)											
Judías verdes con patata				Arroz con tomate				Garbanzos con verduras				FIESTA				FIESTA			
Musiitos de pollo al chilindrón				Huevos revueltos con jamón york (H+SJ)				Merluza a la romana (GL+H+PS)											
Lechuga								Lechuga											
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt (L)											
916,12	23,38	112,91	34,37	655,07	24,09	47,49	33,99	836,69	51,24	79,54	28,27	671,09	30,42	46,09	33,43	844,66	42,97	98,11	25,03
20 Feb (S4)				21 Feb (S4)				22 Feb (S4)				23 Feb (S4)				24 Feb (S4)			
Arroz con pescado (PS+CR+ML+SL+AP)				Coliflor al ajillo				Alubias pintas con verduras (SL)				Acelgas con patata				Espaguetis a la bolognesa con soja (GL+H+SJ)			
Tortilla de patata (H)				Hamburguesa mixta en salsa de verduras (L+SL)				Pechuga de pollo empanada (GL+H)				Lomo de cerdo encebollado				Abadejo a la vizcaína (PS)			
				Lechuga				Lechuga				Lechuga							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt (L)				Fruta de temporada			
797,24	19,62	80,32	33,35	758,29	30,26	88,78	24,86												
27 Feb (S5)				28 Feb (S5)															
Pure de patata con queso gratinado (L+H)				Arroz con verduras															
Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L)				Merluza en salsa verde (PS+ML+CR+SL)															
Trazas ML+CR+H+SJ+AP)				Lechuga															
Fruta de temporada				Fruta de temporada															

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	510,09
Proteínas (g)	23,25
Hidratos de carbono (g)	45,27
Grasas (g)	20,41
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	408,07
Proteínas (g)	18,60
Hidratos de carbono (g)	36,22
Grasas (g)	16,33

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	784,73 €
Proteínas (g)	34,42 €
Hidratos de carbono (g)	76,83 €
Grasas (g)	31,02 €
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	627,78 €
Proteínas (g)	27,54 €
Hidratos de carbono (g)	61,46 €
Grasas (g)	24,81 €

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	777,77
Proteínas (g)	24,94
Hidratos de carbono (g)	84,55
Grasas (g)	29,11
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	622,21
Proteínas (g)	19,95
Hidratos de carbono (g)	67,64
Grasas (g)	23,28



Edith Rubio Matiz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00355

* Todos los menús incluyen ración de pan, un día a la semana pan integral y como bebida agua.

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 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 PIELAGOS (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