

# ABRIL

2022



Tipo de menú:  
Tipo de centro:

**MENU BASAL**  
**HUESCA IN-SITU**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 abril

4 abril

5 abril

6 abril

7 abril

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	0
Proteínas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	0
Grasas (g)	0
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	0
Proteínas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	0
Grasas (g)	0

	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G
10 Abril	928,44	28,98	110,38	34,77	826,63	43,69	90,44	24,99	686,06	40,71	68,89	21,14	655,07	24,09	47,49	33,99
11 abril S4	Espaguetis a la bolognesa con soja (GL+H+SJ)				Arroz con tomate				Garbanzos con verduras (SL)				Coliflor al ajillo			
12 abril S4	Tortilla de patata (H)				Pechuga de pollo empanada (GL+H)				Abadejo a la vizcaína (PS)				Hamburguesa mixta en salsa de verduras (L+SL)			
	Lechuga				Lechuga				Lechuga				Fruta de temporada			
	Fruta de temporada				Yogurt (L)				Fruta de temporada				Fruta de temporada			

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	774,05
Proteínas (g)	34,37
Hidratos de carbono (g)	79,30
Grasas (g)	28,72
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	619,24
Proteínas (g)	27,49
Hidratos de carbono (g)	63,44
Grasas (g)	22,98

## NOTICIAS

España ha escalado un peldaño más en la pronunciada cuesta de la **obesidad** y ha entrado de lleno en una situación de **muy alto riesgo**: en 2035, el **37% de los adultos tendrá un problema** que la ciencia pide reconocer como una enfermedad crónica, pero del que se sigue culpando al paciente.

"Es la enfermedad más estigmatizada junto con la mental, por la sociedad e incluso por los profesionales. Hay que cambiar esa visión de que es un vicio: es una enfermedad en sí misma, compleja, crónica y multicausal", argumenta a EFE el vicepresidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo), Albert Lecube.

**Causas metabólicas, endocrinas, epigenéticas o ambientales** como el estrés, la falta de sueño o la nutrición que pueden generar esa acumulación anómala o excesiva de grasa en el organismo, que requieren de un enfoque multidisciplinar en unidades especializadas.

Cerca de **2.000 millones** de personas tienen sobrepeso en el mundo, 650 millones de ellos obesidad, el triple que en 1975. La **OMS** calcula que uno de cada cuatro habitantes del planeta (1.900 millones) será obeso en 2035

## TORRIJAS



Para hacer las torrijas, debemos cortar el pan en rodajas y bañarlas en un cazo con la **leche, canela y el azúcar**. En algunas recetas veréis que sólo tenéis que dejar que se mojen durante unos breves minutos en la mezcla de leche, fijándoos en que queden bien empapadas por cada uno de los lados. En otras recetas os van a proponer que las bañéis durante unos 10 minutos para que el pan coja más sabor.

A continuación, bañamos las torrijas en huevo y las ponemos a freír en una sartén con abundante aceite caliente. Después, las dejamos enfriar sobre un plato forrado con papel de cocina (así absorberá la grasa sobrante), si quieres puedes echarle azúcar por encima (o miel) y ya tenemos nuestras torrijas listas.

## ESPACIO BLOG/ PRENSA

HABLANDO DE CARNES...  
*Carne roja vs carne blanca*

A la hora de evaluar carne roja vs carne blanca en cuanto a minerales, la primera es la clara vencedora. Su contenido en potasio, zinc y fósforo ayudan al desarrollo celular. También aporta vitaminas del grupo B, fundamentales para tener un sistema nervioso saludable.

Al tener hierro de fácil absorción, se recomienda para personas que padecen anemia, o en casos en los que hay déficit de este mineral.

Es importante que esté bien cocinada, por seguridad alimentaria, aunque esto no significa que tengan que estar muy hechas. Con que en el centro de la carne se llegue a los 60º o algo más, será suficiente.

[www.comerbien.es/blog](http://www.comerbien.es/blog)

Blog  
**COMBI CATERING**

**Beneficios de la carne blanca**  
La carne blanca tiene un alto contenido de proteínas, poca grasa y calorías. Por ello, suele ser una de las más consumidas cuando se hace deporte o se tiene que seguir una dieta baja en colesterol.

También aporta vitaminas del tipo B, aunque en menor cantidad que la carne roja.

Además, la carne blanca es más digestiva que la roja, y por ello se emplea con frecuencia en dietas blandas o alimentación infantil. Carnes blancas y carnes rojas son saludables y beneficiosas para el organismo, siempre que ese escogjan productos de buena calidad. ¿Blanca o roja? ¿Cuál elegir? Ambas son una opción excelente en una buena alimentación



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.

Continúa



Tipo de menú: **MENU BASAL**  
 Tipo de centro: **Centro in-situ**

**ABRIL**

**2022**

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
797,24	19,62	80,32	33,35	760,61	38,29	84,78	17,5	864,84	34,97	76,55	45,48	710,32	36,89	62,42	33,16	939,24	33,56	100,48	43,35
17 abril S5				18 abril S5				19 abril S5				20 abril S5				21 abril S5			
Pure de patata con queso gratinado (L+H)				Arroz con verduras				Lentejas con verduras (SL)				Acelgas con patata				Espaguetis a la amatriciana (GL+H+L)			
Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L Trazas ML+CR+H+SJ+AP)				Caella al oiro (PS)				Lomo a la riojana (SL)				Pechuga de pollo empanada (GL+H)				Huevos en salsa aurora (H+L)			
Lechuga Fruta de temporada				Lechuga Fruta de temporada				Lechuga Fruta de temporada				Yogurt (L)				Lechuga Fruta de temporada			
718,8	22,91	67,42	39,04	888,74	37,09	110,59	31,75	831,79	36,47	87,8	35,56	820,34	11,99	97,55	32,27	719,29	26,28	95,84	24,73
24 abril				25 abril S6				26 abril S6				27 abril S6				28 abril S6			
Puré de patata y brócoli				Arroz con pescado (PS+CR+ML+SL+AP)				Macarrones con verduras (GL+H)				Crema / salteado de verduras				Garbanzos con arroz y verduras (SL)			
Salchichas con tomate (SL)				Pavo guisado con patata (SL)				Merluza en salsa de tomate (PS)				San jacob (GL+SJ+L trazas ML+CR+H+PS+AP)				Tortilla francesa casera (H)			
Lechuga Fruta de temporada				Lechuga Fruta de temporada				Lechuga Yogurt (L)				Lechuga Fruta de temporada				Lechuga Fruta de temporada			

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	814,45
Proteínas (g)	32,67
Hidratos de carbono (g)	80,91
Grasas (g)	34,57

INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	651,56
Proteínas (g)	26,13
Hidratos de carbono (g)	64,73
Grasas (g)	27,65

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	795,79
Proteínas (g)	26,95
Hidratos de carbono (g)	91,84
Grasas (g)	32,67

INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	636,63
Proteínas (g)	21,56
Hidratos de carbono (g)	73,47
Grasas (g)	26,14

**SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:**

COMIDA	CENA
<b>1º PLATO</b>	<b>1º PLATO</b>
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b>	<b>2º PLATO</b>
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b>	<b>GUARNICIÓN</b>
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>
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](http://www.comerbien.es)

Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011)



Antonio Rojo, 14. 50014 ZARAGOZA  
 Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167  
[ofizar@comerbien.es](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)



TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN, AGUA COMO BEBIDA Y ACEITE DE OLIVA PARA ALIÑAR