

OCTUBRE

2023

MENU BASAL HUESCA



Tipo de menú:
Tipo de centro:

IN-SITU

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	Prot	Hc	Gr	3	Kcal	Prot	Hc	Gr	4	Kcal	Prot	Hc	Gr	5	Kcal	Prot	Hc	Gr	6	Kcal	Prot	Hc	Gr
899,54	28,13	116,38	34,87		999,66	35,08	80,55	57,81		772,34	56,68	76,42	25,76		605,36	22,6	42,29	41,1		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 mixta de cerdo y ternera con guisantes y salsa de tomate (SL+FC)					Pavo guisado con patatas					Huevos rellenos de atún y mayonesa (H+PS+MS+L)					Merluza a la vizcaína (PS)				
Lechuga										Lechuga					Yogurt (L)					Ensalada de lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada				
9	Kcal	Prot	Hc	Gr	10	Kcal	Prot	Hc	Gr	11	Kcal	Prot	Hc	Gr	12	Kcal	Prot	Hc	Gr	13	Kcal	Prot	Hc	Gr
1055,2	31,6	108,17	53,94		844,5	30,9	90,27	29,09		721,49	21,93	91,17	28,21											
Arroz con pescado (PS+CR+ML+SL+AP)					Garbanzos con verduras (SL)					Pasta con champiñones y perejil (GL+H)					FESTIVO					FESTIVO				
Cinta de lomo con pimientos					Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L Trazas ML+CR+H+SJ+AP)					Tortilla francesa (H)					FESTIVO					FESTIVO				
Lechuga										Lechuga					Yogurt (L)									
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)	873,72
Proteínas (g)	28,1433
Hidratos de carbono (g)	96,5367
Grasas (g)	37,08

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	698,976
Proteínas (g)	22,5147
Hidratos de carbono (g)	77,2293
Grasas (g)	29,664

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	
16	843,98	20,91	109,59	34,59	17	720,1	30,41	75,53	32,26	18	838,76	23,99	93,41	40,23	19	657,5	48,625	57,138	20,215	20	716,71	40,22	77,28	26,29
Espaguetis con tomate (GL+H)					Judías verdes con patata					Arroz con verduras					Ensalada variada con garbanzos					Alubias blancas con verduras (SL)				
Tortilla de patata (H)					Ventresca en salsa de puerros (PS+SL)					Salchichas frescas al horno con tomate y pimientos (SL)					Pollo asado					Huevos revueltos/ tortilla casera con jamon york (L+SL)				
Ensalada de lechuga y zanahoria rallada					Fruta de temporada					Lechuga					Patata salada					Lechuga				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada				
23	859,14	30,56	109,42	32,36	24	785,91	24,03	83,39	30,36	25	742,54	32,58	86,39	28,99	26	819,42	31,74	55,9	42,38	27	879,78	33,25	97,52	38,56
Arroz con pescado (CR+PS+SL+ML)					Sopa de verduras (GL+H)					Lentejas con arroz y verduras (SL)					Guisantes con patata a cuadros					Espaguetis a la amatriciana (GL+H+L)				
Pastel casero de salmón (PS+H)					Ternera guisada con champiñones					Tortilla francesa casera (H)					Pavo guisado con verduras					Huevos revueltos caseros con tomate y cebolla (H)				
Lechuga					Fruta de temporada					Ensalada de lechuga y zanahoria rallada					Lechuga					Lechuga				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada				
30	785,64	23,11	100,8	31,39	31	699,79	23,72	60,34	39,18															
Macarrones a la napolitana con queso rallado (GL+H+L)					Brocoli con patata (SL)																			
Huevos en salsa aurora (H+L)					Hamburguesa mixta en salsa de verduras (SL)																			
Lechuga					Fruta de temporada																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada																			

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	755,41
Proteínas (g)	32,831
Hidratos de carbono (g)	82,5896
Grasas (g)	30,717

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	604,328
Proteínas (g)	26,2648
Hidratos de carbono (g)	66,0717
Grasas (g)	24,5736

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	817,358
Proteínas (g)	30,432
Hidratos de carbono (g)	86,524
Grasas (g)	34,53

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	653,886
Proteínas (g)	24,3456
Hidratos de carbono (g)	69,2192
Grasas (g)	27,624

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	742,715
Proteínas (g)	23,415
Hidratos de carbono (g)	80,57
Grasas (g)	35,285

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	594,172
Proteínas (g)	18,732
Hidratos de carbono (g)	64,456
Grasas (g)	28,228

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 / 016 • 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 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