

DICIEMBRE

2023

MENU BASAL HUESCA



Tipo de menú:
Tipo de centro:

IN-SITU

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	Kcal	Prot	Hc	Gr
	716,71	40,22	77,28	26,29

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Alubias blancas con verduras (SL)

Energía (kcal) 716,71

Proteínas (g) 40,22

Hidratos de carbono (g) 77,28

Huevos revueltos/ tortilla casera con jamon york (L+SL)

Grasas (g) 26,29

EDADES DE 3-8 años

Lechuga

Energía (kcal) 573,368

Proteínas (g) 32,176

Fruta de temporada

Hidratos de carbono (g) 61,824

Grasas (g) 21,032

4	Kcal	Prot	Hc	Gr
	720,89	28,5	105,49	20

5	Kcal	Prot	Hc	Gr
	826,8	40,61	96,74	22,07

6	Kcal	Prot	Hc	Gr

7	Kcal	Prot	Hc	Gr
	819,42	31,74	55,9	42,38

8	Kcal	Prot	Hc	Gr

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Arroz con pescado (CR+PS+SL+ML)

Energía (kcal) 789,04

Proteínas (g) 33,62

Hidratos de carbono (g) 86,04

Lentejas con arroz integral y verduras (SL)

Grasas (g) 28,15

Salchichas frescas al horno con tomate y pimientos (SL)

Palometa en salsa verde (PS)

FIESTA

Pavo guisado con verduras

FIESTA

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Energía (kcal) 631,23

Proteínas (g) 26,89

Hidratos de carbono (g) 68,83

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogurt (L)

Grasas (g) 22,52

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, promuevan 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.





DICIEMBRE

2023



LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

11	Kcal	Prot	Hc	Gr	12	Kcal	Prot	Hc	Gr	13	Kcal	Prot	Hc	Gr	14	Kcal	Prot	Hc	Gr	15	Kcal	Prot	Hc	Gr
	924,23	37,75	101,59	39,95		699,79	23,72	60,34	39,18		887,64	15,96	101,48	39,48		755,54	35,8	68,25	36,21		779,64	40,22	77,28	33,22

Macarrones a la napolitana con queso rallado (GL+H+L)

Brocoli con patata (SL)

Arroz con tomate

Crema de verduras

Alubias pintas con verduras

Pavo guisado con verduras

Hamburguesa mixta en salsa de verduras (SL)

Croquetas de jamón (GL+ML+CR+H+PS+SJ+L)

Pechuga de pollo empanada (GL+H)

Abadejo en salsa de puerros (PS)

Lechuga

Ensalada de lechuga y zanahoria rallada

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogurt (L)

Fruta de temporada

18	Kcal	Prot	Hc	Gr	19	Kcal	Prot	Hc	Gr	20	Kcal	Prot	Hc	Gr	21	Kcal	Prot	Hc	Gr
	825,48	47,41	88,67	24,83		666,85	31,87	59,39	31,55		954	29,7	94,57	44,36		858,51	28,68	69,16	34,97

Arroz tres delicias (H+L+SJ)

Acelgas con patata

Espaguetis con verduras (GL+H)

Garbanzos con verduras (SL)

Jamonicos de pollo al chilidrón

Merluza a la vizcaína (PS)

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

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

Salada de lechuga y zanahoria ral

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogurt (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	809,368
Proteínas (g)	30,69
Hidratos de carbono (g)	81,788
Grasas (g)	37,608

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	647,494
Proteínas (g)	24,552
Hidratos de carbono (g)	65,4304
Grasas (g)	30,0864

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	826,21
Proteínas (g)	34,415
Hidratos de carbono (g)	62,358
Grasas (g)	33,9275

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	660,968
Proteínas (g)	27,532
Hidratos de carbono (g)	49,8864
Grasas (g)	27,142

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 irritado 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

Pól. 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 todo los comensales.
Agua como bebida acompañante y aceite de oliva para aliñar ensaladas.

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