

ENERO

2024

MENU BASAL HUESCA



Tipo de menú:
Tipo de centro:

IN-SITU

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
8	Kcal	Prot	Hc	Gr	9	Kcal	Prot	Hc	Gr	10	Kcal	Prot	Hc	Gr	11	Kcal	Prot	Hc	Gr	12	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										Ensalada de lechuga y zanahoria rallada				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada				

15					16					17					18					19				
Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		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		697,07	32,52	74,65	28,23		817,65	44,08	90,15	30,54	
Arroz con pescado (PS+CR+ML+SL+AP)					Garbanzos con verduras (SL)					Pasta con champiñones y perejil (GL+H)					Crema / salteado de verduras					Lentejas con arroz y verduras (SL)				
Cinta de lomo con pimientos					Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L Trazas ML+CR+H+SJ+AP)					Tortilla francesa (H)					Pechuga de pollo empanada (GL+H)					Palometa en salsa verde (PS azul)				
Lechuga										Lechuga					Lechuga					Lechuga				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada					Fruta de temporada				

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)	827,176
Proteínas (g)	32,206
Hidratos de carbono (g)	90,882
Grasas (g)	34,002

Energía (kcal)	661,741
Proteínas (g)	25,7648
Hidratos de carbono (g)	72,7056
Grasas (g)	27,2016

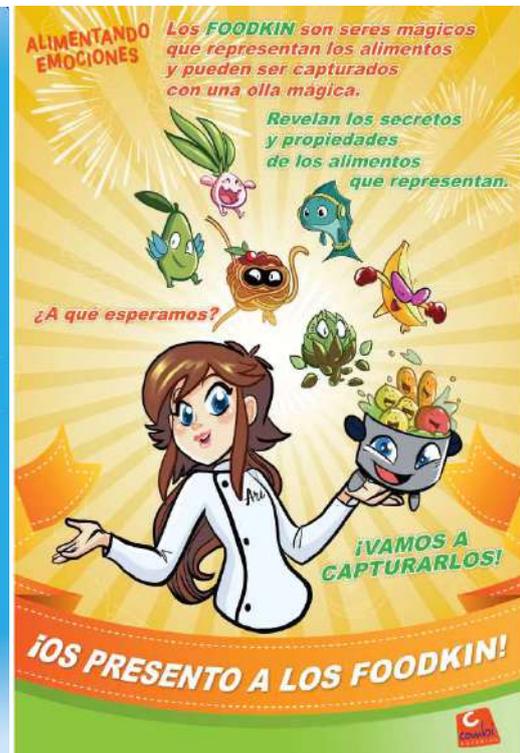
COCINA SANA

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.





ENERO



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
22	Kcal	Prot	Hc	Gr	23	Kcal	Prot	Hc	Gr	24	Kcal	Prot	Hc	Gr	25	Kcal	Prot	Hc	Gr	26	Kcal	Prot	Hc	Gr
843,98	20,91	109,59	34,59		720,1	30,41	75,53	32,26		838,76	23,99	93,41	40,23		657,5	48,625	57,138	20,215		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		Lechuga	Patata salada	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada

29	Kcal	Prot	Hc	Gr	30	Kcal	Prot	Hc	Gr	31	Kcal	Prot	Hc	Gr
859,14	30,56	109,42	32,36		671,51	26,53	75,39	28,36		742,54	32,58	86,39	28,99	

Arroz con pescado (CR+PS+SL+ML)	Sopa de verduras (GL+H)	Lentejas con arroz y verduras (SL)		
Pastel casero de salmón (PS+H)	Ternera guisada con champiñones	Tortilla francesa casera (H)		
Lechuga		Ensalada de lechuga y zanahoria rallada		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EADADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	755,41
Proteínas (g)	32,831
Hidratos de carbono (g)	82,5896
Grasas (g)	30,717
EADADES 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

EADADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	757,73
Proteínas (g)	29,89
Hidratos de carbono (g)	90,4
Grasas (g)	29,9033
EADADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	606,184
Proteínas (g)	23,912
Hidratos de carbono (g)	72,32
Grasas (g)	23,9227

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA	CENA
1º PLATO Pasta, arroz, legumbres Verduras	1º PLATO Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO Carne Pescado Huevo	2º PLATO Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
GUARNICIÓN Verdura Patata	GUARNICIÓN Verdura o patata Verdura
POSTRE Lácteo Fruta	POSTRE 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 contenida 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 incorporan una ración de pan.
1 vez a la semana se oferta pan integral a todo 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 eaddes comprendidas entre 9 y 13 años, siendo un 20% menor para la edades entre 3 y 8 años

