

Tipo de menú:  
Tipo de centro:

IN-SITU

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

	Kcal	Prot	Hc	Gr
1	819,42	31,74	55,9	42,38
2	879,78	33,25	97,52	38,56

Guisantes con patatita a cuadros

Espaguetis a la amatriciana (GL+H+L)

Pavo guisado con verduras

Huevos revueltos caseros con tomate y cebolla (H)

Lechuga

Lechuga

Yogurt (L)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	849,6
Proteínas (g)	32,495
Hidratos de carbono (g)	76,71
Grasas (g)	40,47

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	679,68
Proteínas (g)	25,996
Hidratos de carbono (g)	61,368
Grasas (g)	32,376

	Kcal	Prot	Hc	Gr
5	924,23	37,75	101,59	39,95

	Kcal	Prot	Hc	Gr
6	699,79	23,72	60,34	39,18

	Kcal	Prot	Hc	Gr
7	887,64	15,96	101,48	39,48

	Kcal	Prot	Hc	Gr
8	755,54	35,8	68,25	36,21

	Kcal	Prot	Hc	Gr
9	779,64	40,22	77,28	33,22

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 9- 13 años

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

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

### 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

## Picoteo infantil. Enseña a elegir una opción saludable

### Tener alimentos sanos en casa

Llenar la despensa de alimentos nutritivos:

fruta fresca  
frutos secos  
tortitas de arroz

### Predicar con el ejemplo

Los adultos también debemos comer sano

### Consultar sus preferencias

Ser flexibles y darles un poco de margen dentro de las diferentes opciones disponibles

### Hacer alternativas saludables

Hacer una versión saludable de un snack





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	
12	930,73	48,38	90,08	35,3	13	860,37	45,19	84,04	32,04	14	954	29,7	94,57	44,36	15					16				

Arroz tres delicias (H+L+SJ)

Lentejas con verduras

Espaguetis con verduras (GL+H)

FIESTA

FIESTA

Jamonicitos de pollo al chilidrón

Palometa a la romana (GL+H+PS azul)

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

Ensalada de lechuga y zanahoria rallada

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

19	899,54	28,13	116,38	34,87	20	999,66	35,08	80,55	57,81	21	772,34	56,68	76,42	25,76	22	605,36	22,6	42,29	41,1	23	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 con guisantes y salsa de tomate (SJ)

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

26	1055,2	31,6	108,17	53,94	27	775,39	52,98	62,88	24,13	28	725,49	19,75	105,17	24,23	29	712,83	21,92	76,66	32,62
----	--------	------	--------	-------	----	--------	-------	-------	-------	----	--------	-------	--------	-------	----	--------	-------	-------	-------

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

Garbanzos con verduras (SL)

Pasta con champiñones, tte frito y perejil (GL+H)

Crema / salteado de verduras

Cinta de lomo con pimientos

Jamónicos de pollo al horno

Tortilla francesa (H)

Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L Trazas ML+CR+H+SJ+AP)

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogurt (L)

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 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 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 todos 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