

DICIEMBRE 2023



ENSALADA VARIADA DE DOS INGREDIENTES A ESCOGER ENTRE: Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, pepino, maíz, aceitunas, huevo cocido, trocitos de fruta de temporada o cualquier otro ingrediente

VIERNES 01

Patatas con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla) (SL)

Jamonicos de pollo asados al limón con cebolla

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal)	599
Proteínas (g)	25,83
Hidratos de Carbono (g)	75,77
Grasas (g)	19,68

PRIMARIA (7-12 años)

Energía (Kcal)	770
Proteínas (g)	33,19
Hidratos de Carbono (g)	97,36
Grasas (g)	25,29

LUNES 04 MARTES 05 MIÉRCOLES 06 JUEVES 07 VIERNES 08

Macarrones con verduras (pimiento rojo y verde) y salsa de tomate (GL+H+S)+MS)

Merluza en salsa verde casera con guisantes (PS)

Fruta de temporada

Judías verdes con refrito de ajitos y patata (SL)

Albóndigas de ternera a la jardinera con champiñones (SL)

Fruta de temporada

FIESTA

FIESTA

FIESTA

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal)	606
Proteínas (g)	26,45
Hidratos de Carbono (g)	75,16
Grasas (g)	20,23

PRIMARIA (7-12 años)

Energía (Kcal)	779
Proteínas (g)	33,99
Hidratos de Carbono (g)	96,58
Grasas (g)	26,00

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN: **TODOS LOS MARTES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL**
FRUTA DE TEMPORADA: Plátano, manzana, pera, naranja, mandarina, kiwi, melón

*Para la elaboración de los menús utilizamos aceite de oliva virgen para aliñar ensaladas, aceite de girasol alto oleico para cocinar y sal yodada



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.

CONTINUAR



DICIEMBRE

2023

ENSALADA VARIADA DE DOS INGREDIENTES A ESCOGER ENTRE: Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, pepino, maíz, aceitunas, huevo cocido, trocitos de fruta de temporada o cualquier otro ingrediente

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Puré de verduras de temporada (puerro, zanahoria, calabacín) (SL)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras (zanahoria y pimiento rojo) y salsa de tomate</p> <p>Pescadilla empanada con pimientos (PS+GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>COCIDO MONTAÑÉS con su compañero (chorizo, costilla, morcilla y tocino)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla, ajo) y huevo cocido (SL+H)</p> <p>Pavo guisado con pisto de verdura campesina (judía verde, champiñón, cebolla, guisantes, alcachofa, coliflor)</p> <p>Yogur de fresa (L)</p>	<p>Garbanzos con verduras (cebolla, zanahoria, calabacín)</p> <p>Boquerones en tempura con zanahoria baby (PS+GL+H+L+CR+ML)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL)</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas castellanas con verduras (zanahoria, cebolla y ajo) (GL)</p> <p>Huevos camperos con pisto de calabacín (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria (SL)</p> <p>Muslos de pollo asados con verduritas (pimiento verde y rojo, cebolla)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras (cebolla, zanahoria y ajo)</p> <p>Filetes de merluza en salsa americana casera con cebolla (PS)</p> <p>Yogur de plátano (L)</p>	<p>MENÚ ESPECIAL DE VACACIONES</p> 	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p>

*Para la elaboración de los menús utilizamos aceite de oliva virgen para aliñar ensaladas, aceite de girasol alto oleico para cocinar y sal yodada

*TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN:
*TODOS LOS MARTES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL
*FRUTA DE TEMPORADA: Plátano, manzana, pera, naranja, mandarina, kiwi, melón

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



información nutricional más completa en www.comerbien.es



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

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.

