

## JUEVES 01 VIERNES 02 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Ensalada variada 3 componentes

Arroz senyoret (CR+PS+SL+ML)

Albóndigas a la jardinera (H+GL+S)+SL+L)

Fruta fresca de temporada y pan (GL)

Ensalada variada 3 componentes

Crema de brócoli con queso fresco (L)

Pollo rustido al limón y romero

Yogur de sabores (L) y pan (GL)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
<b>INFANTIL (3-6 años)</b>	
Energía (Kcal)	599
Proteínas (g)	25,83
Hidratos de Carbono (g)	75,77
Grasas (g)	19,68
<b>PRIMARIA (7-12 años)</b>	
Energía (Kcal)	770
Proteínas (g)	33,19
Hidratos de Carbono (g)	97,36
Grasas (g)	25,29

## LUNES 05 MARTES 06 MIÉRCOLES 07 JUEVES 08 VIERNES 09 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Ensalada variada 3 componentes

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla de patata con jamón york (H+SJ)

Fruta fresca de temporada y pan (GL)

Ensalada variada 3 componentes

**Tallarines ecológicos** a la boloñesa (SL+GL+H+L+SJ)

Ventresca de merluza (**Certificada en Pesca Sostenible**) al horno con judías verdes (PS)

Fruta fresca de temporada y pan (GL)

Ensalada variada 3 componentes

Sopa de **fideos ecológicos** (GL)

Croquetas de pollo (GL+L+H+CR+ML+PS)

Fruta fresca de temporada y pan (GL)

Ensalada variada 3 componentes

Vichyssoise (SL+L)

Muslitos de pollo al horno con patatas panadera

Fruta fresca de temporada y pan (GL)

Ensalada variada 3 componentes

Arroz caldoso con pollo y judías verdes

Bacalao romana (PS+GL+H)

Yogur de sabores (L) y pan (GL)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
<b>INFANTIL (3-6 años)</b>	
Energía (Kcal)	606
Proteínas (g)	26,45
Hidratos de Carbono (g)	75,16
Grasas (g)	20,23
<b>PRIMARIA (7-12 años)</b>	
Energía (Kcal)	779
Proteínas (g)	33,99
Hidratos de Carbono (g)	96,58
Grasas (g)	26,00

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN;

### 1 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DE LA LECHE

Una fecha proclamada por la **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)**, con el objetivo de tratar cuestiones relacionadas con el sector lechero en todo el mundo y para incentivar el consumo de leche en todo el mundo.

**Beneficios de la leche para el organismo:**  
La leche es un alimento muy nutritivo que proporciona energía, proteínas y micronutrientes a quienes la consumen, y contribuye a reducir el hambre y la desnutrición en el mundo. Se dice que es uno de los alimentos más completos que existen. No en vano, es el primer alimento que toman los seres humanos al nacer.

Un vaso de leche aporta aproximadamente un **30% de la dosis diaria de calcio recomendada**, elemento imprescindible para la formación y desarrollo de los huesos. Además, contiene otros nutrientes necesarios para la vida como **fósforo, magnesio, zinc, yodo, selenio y vitaminas A, D y del complejo B**. También contiene ácidos grasos, hidratos de carbono, proteínas y agua.

### ARROZ CON LECHE



**Ingredientes del arroz con leche para 6 personas:**

- 1 l de leche entera
- 2 palos de canela
- La piel de 1 limón
- 140 g de arroz redondo
- 120 g de azúcar blanco
- 30 g de mantequilla sin sal
- Canela en polvo para decorar.

**ELABORACIÓN:**

1. Para empezar, ponemos en un cazo un litro de leche entera, 2 palos de canela y la piel de 1 limón. Llevamos el conjunto al fuego hasta que comience a hervir.
2. Cuando la leche rompa a hervir vertemos 140 gramos de arroz redondo. Bajamos a fuego bajo y cocinamos lentamente durante 40-50 minutos.
3. Durante la cocción del arroz, removemos de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo del cazo.
4. Cuando el arroz esté listo, retiramos los palos de canela y la piel del limón.
5. A continuación, ponemos en el cazo 120 gramos de azúcar blanco y 30 gramos de mantequilla sin sal. Mezclamos bien y volvemos a llevar a fuego bajo durante 5 minutos más.
6. Pasado este tiempo, ya tenemos el arroz con leche listo. Repartimos en recipientes individuales y decoramos con canela en polvo. Servimos templado o frío.

### ESPACIO BLOG / PRENSA

**Curiosidades de la leche:**

1. Ayuda a conciliar el sueño. Siempre se ha dicho que un vaso de leche caliente antes de acostarse iba bien para relajarse.
2. Es importante para la hidratación, ya que contiene gran cantidad de agua.
3. Previene enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión o trastornos cardiovasculares.
4. Ayuda a mantener los huesos fuertes y sanos, gracias al calcio y otros elementos.
5. Promueve el crecimiento de la flora bacteriana intestinal. Se recomienda la ingesta de al menos tres porciones de lácteos o derivados al día, siendo muy importante crear el hábito en los niños.
6. Neutraliza la acidez estomacal ya que es un alimento alcalino



[www.comerbien.es/blog](http://www.comerbien.es/blog)



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



# JUNIO 2023

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Ensalada variada 3 componentes <b>Espaguétis ecológicos</b> a la carbonara (GL+SJ+L+H) Pechuga de pavo a la plancha con salsa de tomate Fruta fresca de temporada y pan (GL)	Gazpacho (GL) Ensalada de legumbre con huevo duro (H) Abadejo en salsa de tomate, cebolla y pimientos (PS+CR+ML) Fruta fresca de temporada y pan (GL)	Tosta de hummus (GL+SL) Sopa de <b>fideos ecológicos</b> (GL) Longanizas frescas al horno cen salsa de tomate natural (SL+GL+H+L+SJ) Fruta fresca de temporada y pan (GL)	Ensalada variada 3 componentes Arroz senyoret (CR+PS+SL+ML) Tortilla francesa con loncha de queso (H+L) Fruta fresca de temporada y pan (GL)	Ensalada variada 3 componentes Judía verde con patata Hamburguesa mixta al horno con pisto de verduras (SL+GL+H+L+SJ) Yogur de sabores (L) y pan (GL)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Ensalada variada 3 componentes Sopa de <b>fideos ecológicos</b> (GL) Tortilla de patata con pechuga de pavo (H+SJ) Fruta fresca de temporada y pan (GL)	Ensalada variada 3 componentes Lentejas con patata y zanahoria Rape al horno con zanahoria (PS+ML+CR) Fruta fresca de temporada y pan (GL)	Ensalada variada 3 componentes Ensalada de pasta con huevo duro (GL+H+SL) Cinta de lomo de cerdo en salsa de verduras Fruta fresca de temporada y pan (GL)	Ensalada variada 3 componentes Paella valenciana Entremeses variados (GL+PS+GL+SL+ML+CR+L+H+FC) Helado (L) y pan (GL)	<b>FELICES VACACIONES</b>	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>FELICES VACACIONES</b>	<b>FELICES VACACIONES</b>	<b>FELICES VACACIONES</b>	<b>FELICES VACACIONES</b>	<b>FELICES VACACIONES</b>	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> <b>PRIMARIA (7-12 años)</b>

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN;

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:	
COMIDA	CENA
<b>1º PLATO</b> Pasta, arroz, legumbres Verduras	<b>1º PLATO</b> Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b> Carne Pescado Huevo	<b>2º PLATO</b> Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b> Verdura Patata	<b>GUARNICIÓN</b> Verdura o patata Verdura
<b>POSTRE</b> Lácteo Fruta	<b>POSTRE</b> 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](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)

