

MIÉRCOLES 01 JUEVES 02 VIERNES 03 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

ARROZ CON TOMATE

PECHUGA  
EMPANADA, CON  
LECHUGA (GL+S)+AL)

FRUTA FRESCA DE  
TEMPORADA

BRÓCOLI ECOLÓGICO CON  
PATATA (SL)

HAMBURGUESA MIXTA CON  
SALSA DE VERDURAS  
(GL+S)+SL+AP)

YOGUR (L)

GARBANZOS CON  
VERDURAS (SL)

ABADEJO A LA MARINERA  
(PS+CR+ML+SL)

FRUTA FRESCA DE  
TEMPORADA

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 06 MARTES 07 MIÉRCOLES 08 JUEVES 09 VIERNES 10 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

JUDIAS VERDES CON  
TOMATE Y PATATA  
CUADRO (SL)

LOMO ADOBADO EN  
SALSA DE ZANAHORIA  
CON LECHUGA

FRUTA FRESCA

MACARRONES  
ECOLÓGICOS CON  
TOMATE Y ALBAHACA (GL)

SALMÓN EN SALSA VERDE  
CON LECHUGA (PS)

FRUTA FRESCA

CREMA DE CALABAZA  
ECOLÓGICA CON PUERRO  
Y CÚRCUMA (SL)

REDONDO PAVO CON SALSA  
DE VERDURAS  
(SJ+GL+L)

YOGUR (L)

PLATO EQUILIBRADO

POTAJE DE ALUBIAS  
BLANCAS CON VERDURAS,  
QUINOA ECOLÓGICA  
ACOMPANADO DE  
LECHUGA, ZANAHORIA,  
TOMATE Y HUEVO DURO  
(H)

FRUTA FRESCA

ARROZ CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA Y  
CALABACÍN AL HORNO  
CON LECHUGA (H)

FRUTA FRESCA

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

## 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.

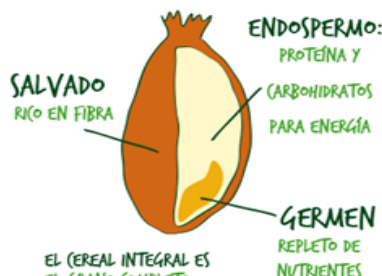
Nuestro objetivo además, es que los los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan 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.

## ALIMENTO DEL MES

### PAN INTEGRAL

El pan integral contiene una gran cantidad de fibra y mayor cantidad de vitaminas del grupo B y minerales respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración que mantienen todas las partes del grano del cereal.



EL CEREALES INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREALES INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

## ESPACIO BLOG / PRENSA

Con un poquito de azúcar es suficiente... ¡Y en Combi lo tenemos claro!

Blog  
COMBI CATERING



Claves para reducir el consumo de azúcar:

- Tenlo claro: El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

- La cantidad máxima recomendada de azúcar añadido es de 50 gramos por día. Esta es la cifra recomendada por la Organización Mundial de la Salud, una cantidad que debe suponer menos del 10% de la ingesta calórica total.

Para conseguir esta cifra máxima, es fundamental reducir el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos, evitando también echar azúcar añadida durante el cocinado.

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

- Revisa siempre el etiquetado de los productos que consumes para conocer la cantidad de azúcares, sal y grasas.
- Para mantener una alimentación equilibrada, además de reducir el consumo de azúcar hay que controlar también la sal y las grasas.

Junto a la dieta sana y equilibrada, hay que practicar también actividad física a diario para combatir el sedentarismo.

Información de la campaña de AECOSAN "Con un poquito de azúcar es suficiente"

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA Y <b>ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (SL)</p> <p>LIBRILLO CASERO DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA (GL+SJ+H+L)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA (GL+PS+H) CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA FRESCA</p>	<p><b>MACARRONES ECOLÓGICOS</b> GRATINADOS CON <b>QUESO RALLADO DEL BURGO DE EBRO</b> (GL+L+H)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA (H+L)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p><b>PLATO EQUILIBRADO</b></p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS, Y ARROZ INTEGRAL ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, HUEVO DURO Y QUESO FRESCO (L+H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (SL)</p> <p><b>TERNERA DE ARAGÓN</b> ASADA EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>YOGUR (L)</p>	<p><b>INFANTIL</b> (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43</p> <p><b>PRIMARIA</b> (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97</p>

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>SOPA DE <b>FIDEOS ECOLÓGICOS</b> (GL)</p> <p>JAMONCILLO DE POLLO A LA CHILINDRÓN CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>ABADEJO A LA MARINERA (PS+CR+ML+SL)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p><b>PLATO EQUILIBRADO</b></p> <p>ARROZ CAMPERO CON SALCHICHAS Y POLLO, ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS (SL)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p><b>COL DE HOJA ECOLÓGICA</b> CON PATATA (SL)</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA DE VERDURAS (GL+SJ+SL+AP)</p> <p>YOGUR (L)</p>	<p>CREMA DE <b>CALABACÍN ECOLÓGICO</b> (SL)</p> <p>HUEVO DURO CON TOMATE GRATINADOS (H+L) CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p><b>INFANTIL</b> (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29</p> <p><b>PRIMARIA</b> (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07</p>

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p><b>PLATO EQUILIBRADO</b></p> <p><b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS</b> AMATRICIANA (BACON, <b>DADOS DE TOMATE ECOLÓGICO</b> Y QUESO) (GL+H+L) CON HUEVO DURO ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS VERDES.</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y <b>ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (SL)</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA (<b>Certificado de Pesca Sostenible</b>) EN SALSA VERDE CON LECHUGA (PS)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p><b>BRÓCOLI ECOLÓGICO</b> CON PATATA (SL)</p> <p>PECHUGA EMPANADA, CON LECHUGA (GL+SJ+AL)</p> <p>YOGUR (L)</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA AL HORNO CON LECHUGA (H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>VIERNES 31</p>	<p><b>INFANTIL</b> (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29</p> <p><b>PRIMARIA</b> (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36</p>

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:	
<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<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

