

NOVIEMBRE

2021



LUNES	01	MARTES	02	MIÉRCOLES	03	JUEVES	04	VIERNES	05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA										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)
LUNES	08	MARTES	09	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES	12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (3-6 años)
										Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
PLATO EQUILIBRADO										PRIMARIA (7-12 años)
										Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
ESPAÑUETIS ECOLÓGICOS										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)
AMATRICIANA (BACON, DADOS DE TOMATE ECOLÓGICO Y QUESO) (GL+H+L) CON HUEVO DURO ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS VERDES										Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (3-6 años)
VENTRESCA DE MERLUZA (Certificado de Pescado Sostenible)										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
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
										INFANTIL (3-6 años)
										Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA										PRIMARIA (7-12 años)
										Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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 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.

ALIMENTO DEL MES

CALABAZA ECOLÓGICA

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a l@s niñ@s.

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y CÚRCUMA

Ingredientes:

1 calabaza,
3 patatas,
2 puerros, agua,
cúrcuma,
sal marina
y aceite de oliva.



Cómo se hace:

Picamos el puerro y troceamos la calabaza y la patata. En una olla añadimos un poquito de aceite de oliva y a fuego suave rehogamos el puerro hasta que coja color añadiendo un poquito de sal. Añadimos la calabaza y la patata y cubrimos con agua. Subimos el fuego y dejamos cocer hasta que esté todo tierno, unos 25 minutos. Retiramos del fuego y trituramos, añadimos la cúrcuma y podemos decorar también con un poco más.

ESPACIO BLOG / PRENSA

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

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

Blog
COMBI CATERING



- 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.
- 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"



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



NOVIEMBRE

2021

LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----	----------------------------

FIDEUÁ DE VERDURAS (GL+H)
REDONDO PAVO CON SALSA DE VERDURAS (SJ+L)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (SL)
BACALAO REBOZADO CON LECHUGA (PS+H+GL+I+SJ+SL+ML+CR+MS+AP)
YOGUR (L)

PLATO EQUILIBRADO
ARROZ CON POLLO AL CURRY, ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

GARBANZOS CON PATATA Y ESPINACAS (SL)
JAMÓN ASADO EN SALSA DE VERDURAS
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA CON PUERRO Y CÚRCUMA (SL)
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA (H)
FRUTA FRESCA

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal) 591
Proteínas (g) 26,60
Hidratos de Carbono (g) 72,40
Grasas (g) 19,43

PRIMARIA (7-12 años)

Energía (Kcal) 759
Proteínas (g) 34,18
Hidratos de Carbono (g) 93,03
Grasas (g) 24,97

LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----	----------------------------

BORRajas CON PATATA (SL)
SALCHICHAS FRESCAS DE ARAGÓN CON TOMATE Y PIMIENTO (SL)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

CREMA DE PUERROS (SL)
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS (GL)
TERNERA ASADA EN SALSA DE CHAMPIÑONES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

ARROZ CON CHAMPIÑONES Y JUDÍA VERDE
PALOMETA EMPANADA CON LECHUGA (PS+GL+H)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

PLATO EQUILIBRADO
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS, QUINOA ECOLÓGICA ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y HUEVO DURO (H+SL)
YOGUR (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal) 596
Proteínas (g) 24,12
Hidratos de Carbono (g) 75,10
Grasas (g) 20,29

PRIMARIA (7-12 años)

Energía (Kcal) 766
Proteínas (g) 30,99
Hidratos de Carbono (g) 96,50
Grasas (g) 26,07

LUNES	29	MARTES	30	●	●	●	●	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-------	----	--------	----	---	---	---	---	----------------------------

MACARRONES ECOLÓGICOS CON PISTO DE VERDURAS (GL)
POLLO RUSTIDO AL LIMÓN CON ROMERO Y LECHUGA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

PLATO EQUILIBRADO
GARBANZOS CON VERDURAS, MISO ECOLÓGICO (SL)
ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO (H)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal) 608
Proteínas (g) 26,36
Hidratos de Carbono (g) 73,86
Grasas (g) 21,29

PRIMARIA (7-12 años)

Energía (Kcal) 781
Proteínas (g) 33,87
Hidratos de Carbono (g) 94,91
Grasas (g) 27,36

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

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.



información nutricional más completa en
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