

DICIEMBRE

2021



MIÉRCOLES	01	JUEVES	02	VIERNES	03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA ESPECIADA CON LENTEJA ROJA (SL)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS CON YORK, GUISESANTES Y ZANAHORIA (SI)	INFANTIL (3-6 años)			
ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y POLLO A LA JARDINERA	ABADEJO EN SALSA VERDE (PS)	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON LECHUGA (H)	Energía (Kcal)	599		
YOGUR (L)	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	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
FIESTA		FIESTA		FIESTA		PLATO EQUILIBRADO		CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (SL)		INFANTIL (3-6 años)
						LENTEJAS CON VERDURAS, Y ARROZ INTEGRAL ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y HUEVO DURO (H)		TERNERA DE ARAGÓN ASADA EN SALSA DE VERDURAS		Energía (Kcal)
						FRUTA FRESCA DE TEMPORADA		YOGUR (L)		Proteínas (g)
										Hidratos de Carbono (g)
										Grasas (g)
										PRIMARIA (7-12 años)
										Energía (Kcal)
										33,19
										Hidratos de Carbono (g)
										96,58
										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 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 los niños.

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.
- 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"](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



DICIEMBRE

2021

LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS (GL)		ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS		PLATO EQUILIBRADO		COL DE HOJA ECOLÓGICA CON PATATA (SL)		CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO (SL)		INFANTIL (3-6 años)
JAMONCITOS DE POLLO A LA CHILINDRÓN CON LECHUGA		ABADEJO A LA MARINERA (PS+CR+ML+SL)		ARROZ CAMPERO (SALCHICHAS Y POLLO), ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS (SL)		HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA DE VERDURAS (GL+SJ+SL+AP)		TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA (H)		Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
FRUTA FRESCA		FRUTA FRESCA DE TEMPORADA		FRUTA FRESCA DE TEMPORADA		YOGUR (L)		FRUTA FRESCA DE TEMPORADA		PRIMARIA (7-12 años)
LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
PLATO EQUILIBRADO		LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA (SL)		BRÓCOLI ECOLÓGICO CON PATATA (SL)		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		INFANTIL (3-6 años)
ESPAÑUETIS ECOLÓGICOS 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		VENTRESCA DE MERLUZA (<i>Certificado de Pescado Sostenible</i>) EN SALSA VERDE CON LECHUGA (PS)		PECHUGA EMPANADA, CON LECHUGA (GL+SJ+L)		YOGUR (L)		YOGUR (L)		Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA		FRUTA FRESCA DE TEMPORADA								PRIMARIA (7-12 años)
LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30	VIERNES	31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		VACACIONES DE NAVIDAD		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 PÍLAGOS (Cantabria)
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953
ofisan@comerbien.es