

OCTUBRE

2021



VIERNES

01

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

ARROZ CON TOMATE
ALBONDIGAS MIXTA CON
SALSA DE MANZANA (SJ)

FRUTA FRESCA

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

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

FRUTA FRESCA

ALUBIAS PINTAS CON
VERDURAS
BACALAO REBOZADO CON
LECHUGA (PS+H+GL)

FRUTA FRESCA

PLATO EQUILIBRADO

ARROZ CON POLLO AL
CURRY, ACOMPAÑADO DE
ENSALADA DE LECHUGA,
TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA

YOGUR (L)

GARBANZOS CON PATATA
Y ESPINACAS (SL)

JAMÓN ASADO EN SALSA
DE VERDURAS

FRUTA FRESCA

CREMA DE CALABAZA
ECOLÓGICA CON
PUERRO Y CÚRCUMA
(SL)

TORTILLA DE PATATA
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 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

CREMAS DE TEMPORADA

Las cremas, ya sean únicamente de verduras o con otros ingredientes, son un primer plato delicioso y nutritivo.

Dentro de la alimentación de los niños y niñas son una opción ideal para ir incorporando nuevas verduras, que en principio pueden rechazar, e ir adaptando su paladar a sabores distintos de forma sencilla y agradable.

Son una forma perfecta de incorporar en los niños las verduras de temporada!!



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"



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

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA	FIESTA	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, HUEVO DURO Y QUESO FRESCO (H+L) YOGUR (L)	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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
PLATO EQUILIBRADO GARBANZOS CON VERDURAS, MISO ECOLÓGICO (H+SL) ACOMPAÑADO DE ENSALDA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO (H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	MACARRONES ECOLÓGICOS CON PISTO DE VERDURAS (GL) POLLO RUSTIDO AL LIMÓN CON ROMERO Y LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ABADJO EN SALSA VERDE (PS) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA ESPECIADA CON LENTEJA ROJA (SL) ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA (SJ) YOGUR (L)	ARROZ TRES DELICIAS CON YORK, GUISANTES Y ZANAHORIA (SJ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON LECHUGA (H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA (SL) LIBRILLO CASERO DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA (GL+SJ+H+L) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA (GL+PS+H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	MACARRONES ECOLÓGICOS GRATINADOS CON QUESO RALLADO DEL BURGO DE EBRO (GL+L+H) TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA (H+L) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	PLATO EQUILIBRADO LENTEJAS CON VERDURAS, Y ARROZ INTEGRAL ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, HUEVO DURO Y QUESO FRESCO (L+H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (SL) TERNERA DE ARAGÓN ASADA EN SALSA DE VERDURAS YOGUR (L)	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