

NOVIEMBRE 2021



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (SL) ABADAJEJO A LA MARINERA (PS+CR+ML+SL) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	PLATO EQUILIBRADO ARROZ CAMPERO (SALCHICHAS Y POLLO), ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ACETUNAS (SL) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	COL DE HOJA ECOLÓGICA CON PATATA (SL) HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA DE VERDURAS (GL+S)+SL+AP) YOGUR (L)	CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICO (SL) TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA (H) 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 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
PLATO EQUILIBRADO ESPAGUETIS 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 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA (SL) VENTRÉSICA DE MERLUZA (Certificado de Pesca Sostenible) EN SALSA VERDE CON LECHUGA (PS) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	BRÓCOLI ECOLÓGICO CON PATATA (SL) PECHUGA EMPANADA, CON LECHUGA (GL+SJ+AL) YOGUR (L)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (SL) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA AL HORNO CON LECHUGA (H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS MIXTA DE TERNERA Y POLLO CON SALSA DE MANZANA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 25,45 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, 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!

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



- 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>FIDEUÁ DE VERDURAS (GL+H)</p> <p>REDONDO PAVO CON SALSA DE VERDURAS (SJ+L)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (SL)</p> <p>BACALAO REBOZADO CON LECHUGA (PS+H+GL+H+SJ+SL+ML+CR+MS+AP)</p> <p>YOGUR (L)</p>	<p>PLATO EQUILIBRADO</p> <p>ARROZ CON POLLO AL CURRY, ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>GARBANZOS CON PATATA Y ESPINACAS (SL)</p> <p>JAMÓN ASADO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA CON PUERRO Y CÚRCUMA (SL)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA (H)</p> <p>FRUTA FRESCA</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97</p>

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>BORRAJAS CON PATATA (SL)</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS DE ARAGÓN CON TOMATE Y PIMIENTO (SL)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE PUERROS (SL)</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS (GL)</p> <p>TERNERA ASADA EN SALSA DE CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ARROZ CON CHAMPIÑONES Y JUDÍA VERDE</p> <p>PALOMETA EMPANADA CON LECHUGA (PS+GL+H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>PLATO EQUILIBRADO</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS, QUINOA ECOLÓGICA ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y HUEVO DURO (H+SL)</p> <p>YOGUR (L)</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07</p>

LUNES 29	MARTES 30				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON PISTO DE VERDURAS (GL)</p> <p>POLLO RUSTIDO AL LIMÓN CON ROMERO Y LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>PLATO EQUILIBRADO</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS, MIJO ECOLÓGICO (SL)</p> <p>ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO (H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>				<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29</p> <p>PRIMARIA (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:	
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