

DICIEMBRE

2021



		MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		<p>CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA ESPECIADA CON LENTEJA ROJA (SL)</p> <p>ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y POLLO A LA JARDINERA</p> <p>YOGUR (L)</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE (PS)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS CON YORK, GUISANTES Y ZANAHORIA (SJ)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON LECHUGA (H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA)</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29</p>

LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA	FIESTA	FIESTA	<p>PLATO EQUILIBRADO</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS, Y ARROZ INTEGRAL ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y HUEVO DURO (H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (SL)</p> <p>TERNERA DE ARAGÓN ASADA EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>YOGUR (L)</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00</p>

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.

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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS (GL) JAMONCITOS DE POLLO A LA CHILINDRÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS ABADENO 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 ACEITUNAS (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	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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	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) VENTRÉSCA 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+S)+L) YOGUR (L)	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	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 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	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 Pasta, arroz, legumbres Verduras	1º PLATO Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO Carne Pescado Huevo	2º PLATO Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
GUARNICIÓN Verdura Patata	GUARNICIÓN Verdura o patata Verdura
POSTRE Lácteo Fruta	POSTRE 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

