

# ENERO

# 2022



LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
----------	-----------	--------------	-----------	------------	----------------------------

VACACIONES NAVIDAD

VACACIONES NAVIDAD

VACACIONES NAVIDAD

VACACIONES NAVIDAD

VACACIONES NAVIDAD

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
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 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
----------	-----------	--------------	-----------	------------	----------------------------

MACARRONES ECOLÓGICOS CON PISTO DE VERDURAS (GL)

PLATO EQUILIBRADO

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA ESPECIADA CON LENTEJA ROJA (SL)

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

ARROZ TRES DELICIAS CON YORK, GUI SANTES Y ZANAHORIA (SJ)

POLLO RÚSTIDO AL LIMÓN CON ROMERO Y LECHUGA

GARBANZOS CON VERDURAS, MIJO ECOLÓGICO (SL) ACOMPAÑADO DE ENSALDA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO (H)

ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y POLLO A LA JARDINERA

ABADEJO EN SALSA VERDE (PS)

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON LECHUGA (H)

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

YOGUR (L)

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
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.

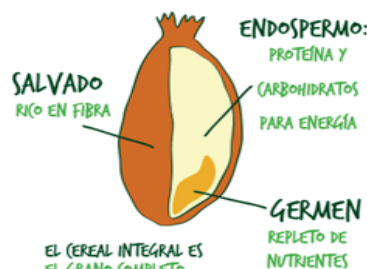
Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan 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

### PAN INTEGRAL

El pan integral contiene una gran cantidad de fibra y mayor cantidad de vitaminas del grupo B y minerales respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración que mantienen todas las partes del grano del cereal.



EL CEREAL INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREAL INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

## 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](http://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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA (SL)</b> LIBRILLO CASERO DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA (GL+S)+H+L) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS (GL+PS+H) MERLUZA A LA ROMANA (GL+PS+H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	<b>MACARRONES ECOLÓGICOS</b> GRATINADOS CON QUESO RALLADO DEL <b>BURGO DE EBRO</b> (GL+L+H) TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA (H+L) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	<b>PLATO EQUILIBRADO</b> LENTEJAS CON VERDURAS, Y <b>ARROZ INTEGRAL</b> ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y HUEVO DURO (H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (SL) <b>TERNERA DE ARAGÓN ASADA EN SALSA DE VERDURAS</b> YOGUR (L)	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> 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
<b>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS (GL)</b> 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	<b>PLATO EQUILIBRADO</b> ARROZ CAMPERO (SALCHICHAS Y POLLO), ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS (SL) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	<b>COL DE HOJA ECOLÓGICA CON PATATA (SL)</b> 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	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07

LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>PLATO EQUILIBRADO</b> <b>ESPAGUETIS ECOLÓGICOS</b> AMATRICIANA (BACON, DADOS DE <b>TOMATE ECOLÓGICO</b> Y QUESO) (GL+H+L) CON HUEVO DURO ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS VERDES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN					<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA	CENA
<b>1º PLATO</b> Pasta, arroz, legumbres Verduras	<b>1º PLATO</b> Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b> Carne Pescado Huevo	<b>2º PLATO</b> Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b> Verdura Patata	<b>GUARNICIÓN</b> Verdura o patata Verdura
<b>POSTRE</b> Lácteo Fruta	<b>POSTRE</b> 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](http://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](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)

