

# FEBRERO

# 2021



	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA (SL)</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA (Certificado de Pesca Sostenible) EN SALSA VERDE CON LECHUGA (PS)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>BRÓCOLI ECOLÓGICO CON PATATA (SL)</p> <p>PECHUGA EMPANADA, CON LECHUGA (GL+S)+L)</p> <p>YOGUR (L)</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (SL)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA AL HORNO CON LECHUGA (H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>ALBONDIGAS MIXTA DE TERNERA Y POLLO CON SALSA DE MANZANA</p> <p>FRUTA FRESCA</p>	<p><b>INFANTIL</b> (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 599                      Proteínas (g) 25,83                      Hidratos de Carbono (g) 75,77                      Grasas (g) 19,68</p> <p><b>PRIMARIA</b> (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 770                      Proteínas (g) 33,19                      Hidratos de Carbono (g) 97,36                      Grasas (g) 25,29</p>

LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>FIDEUÁ DE VERDURAS (GL+H)</p> <p>REDONDO PAVO CON SALSA DE VERDURAS (S)+L)</p> <p>FRUTA FRESCA</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (SL)</p> <p>BACALAO REBOZADO CON LECHUGA (PS+H+GL+L+SJ+SL+ML+CR+ML+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>YOGUR (L)</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 DE TEMPORADA</p>	<p><b>INFANTIL</b> (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 606                      Proteínas (g) 25,45                      Hidratos de Carbono (g) 75,16                      Grasas (g) 20,23</p> <p><b>PRIMARIA</b> (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.

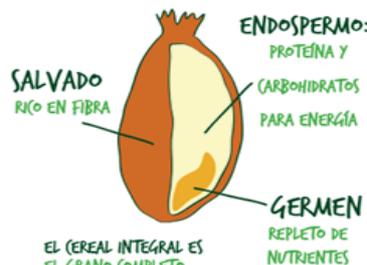
Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
JUDÍAS VERDES CON PATATA (SL) <b>SALCHICHAS FRESCAS DE ARAGÓN</b> CON TOMATE Y PIMIENTO (SL) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERROS (SL) JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	SOPA DE <b>FIDEOS ECOLÓGICOS</b> (GL) <b>TERNERA ASADA DE ARAGÓN</b> 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	<b>PLATO EQUILIBRADO</b> POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS, <b>QUINOA ECOLÓGICA</b> ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y HUEVO DURO (H+SL) YOGUR (L)	<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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>MACARRONES ECOLÓGICOS</b> CON PISTO DE VERDURAS (GL) POLLO RUSTIDO AL LIMÓN CON ROMERO Y LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	<b>PLATO EQUILIBRADO</b> GARBANZOS CON VERDURAS, <b>MISO ECOLÓGICO</b> (SL) ACOMPAÑADO DE ENSALDA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO (H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE <b>ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> ESPECIADA CON LENTEJA ROJA (SL) ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y POLLO A LA JARDINERA YOGUR (L)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (SL) ABADEJO A EN SALSA VERDE (PS) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS CON YORK, GUI SANTES Y ZANAHORIA (SJ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON LECHUGA (H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	<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 28					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
JUDÍAS VERDES CON PATATA Y <b>ZANAHORIA ECOLÓGICA</b> (SL) LIBRILLO CASERO DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA (GL+SJ+H+L) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA					<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

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

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)