

MARZO

2022



	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	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 Y HUEVO DURO (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) 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 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS (GL) JAMONCITOS DE POLLO A LA CHILINDRÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS ABADEJO 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+SJ)+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) 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

Una idea... HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 1- Cocer las lentejas en agua con sal y cuando estén tiernas sacarlas del fuego (si se usan de bote nos saltamos este paso) y colarlas para quitarles todo el líquido.
 - 3- Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros preferimos no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras, pero todo depende del gusto de cada persona.
 - 4- En otro bol, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina.
 - 5- Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.
 - 6- Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén.
 - 7- Formar las hamburguesas con la mano. Si ves necesario, pasarlas por pan rallado o harina.
 - 8- Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.
 - 9- ¡Y así tenemos una maravillosas hamburguesas de legumbre!
- Para acompañarlas, nada mejor que una buena ensalada.



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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	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) VENTRESCA 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)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (SL) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA AL HORNO CON LECHUGA (H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS MIXTA DE TERNERA Y POLLO CON SALSA DE MANZANA FRUTA FRESCA	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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIDEUÁ DE VERDURAS (GL+H) REDONDO PAVO CON SALSA DE VERDURAS (S)+L) FRUTA FRESCA	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (SL) BACALAO REBOZADO CON LECHUGA (PS+H+GL+L+SJ+SL+ML+CR+ML+AP) YOGUR (L)	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 DE TEMPORADA	CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA CON PUERRO Y CÚRCUMA (SL) TORTILLA DE PATATA 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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
JUDÍAS VERDES CON PATATA (SL) SALCHICHAS FRESCAS DE ARAGÓN 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 FIDEOS ECOLÓGICOS (GL) TERNERA ASADA DE ARAGÓN EN SALSA DE CHAMPINONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	ARROZ CON CHAMPINONES Y JUDÍA VERDE PALOMETA EMPANADA CON LECHUGA (PS+GL+H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA		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