

ABRIL

2022



VIERNES 01

PLATO EQUILIBRADO

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS, **QUINOA ECOLÓGICA** ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y HUEVO DURO (H+SL)

YOGUR (L)

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 04

MACARRONES ECOLÓGICOS CON PISTO DE VERDURAS (GL)

POLLO RUSTIDO AL LIMÓN CON ROMERO Y LECHUGA.

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

MARTES 05

PLATO EQUILIBRADO

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

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES 06

CREMA DE **ZANAHORIA ECOLÓGICA** ESPECIADA CON LENTEJA ROJA (SL)

ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y POLLO A LA JARDINERA

YOGUR (L)

JUEVES 07

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

ABADEJO A EN SALSA VERDE (PS)

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

VIERNES 08

ARROZ TRES DELICIAS CON YORK, GUISANTES Y ZANAHORIA (SJ)

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON LECHUGA (H)

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, 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

PASTA ECOLÓGICA

La pasta que Combi Catering ofrece en sus menús está elaborada a partir de trigo duro ecológico de Aragón que, tanto durante su cultivo como durante todas las fases de producción, sólo utiliza ingredientes naturales, con exclusión de toda clase de fertilizantes, plaguicidas, herbicidas, productos medicinales y conservantes de síntesis química y excluyendo el uso de organismos modificados genéticamente.

Una idea para que los niños añadan verduras a sus platos de pasta!

TALLARINES CON VERDURAS

Ingredientes:

Tallarines, champiñones, berenjenas, tomates, queso parmesano rallado, leche y cebolla.

Cómo se hace:

En una sartén prepara un sofrito con los champiñones, la berenjena picada, tomates y cebolla. Cuece la pasta, escúrrela y échala a la sartén. Déjala todo 5 minutos. Reparte el preparado en platos o cuencias individuales, espolvoréalas con queso parmesano rallado, añade un chorrito de leche y mételos en el horno hasta que se gratine. (Contiene gluten y leche)



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.

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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-----------------	------------------	---------------------	------------------	-------------------	----------------------------

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-----------------	------------------	---------------------	------------------	-------------------	----------------------------

FIESTA

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
 ABADAJE 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)	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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-----------------	------------------	---------------------	------------------	-------------------	----------------------------

PLATO EQUILIBRADO

ESPAQUETIS ECOLÓGICOS AMATRICIANA (BACÓN, 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+SJ+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)	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)

