

JUNIO

2022



	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	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	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 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	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 VERDE 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+AL) YOGUR (L)	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 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 DE TEMPORADA	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 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

ALBARICOQUE

Estamos en época de albaricoque, fruta que destaca por su abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su contenido en provitamina A (beta-caroteno). Su contenido mineral también es importante, es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y en calcio. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad.

HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE

Ingredientes: 4 plátanos maduros, 200g de cerezas, 4 albaricoques, 2 a 3 onzas de chocolate negro, leche vegetal (opcional), endulzante tipo sirope de ágave o de arce (opcional)



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
FIDEUÁ DE VERDURAS (GL+H) REDONDO PAVO CON SALSA DE VERDURAS (SJ+L) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	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 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	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	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
BORRAJAS 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 CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	VACACIONES	VACACIONES	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	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (3-6 años) PRIMARIA (7-12 años)

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

