

# OCTUBRE

2022

Tipo de menú :  
Tipo de centro :

**MENÚ BASAL**  
TLF



LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
3	Kcal	Prot	Hc	Gr	4	Kcal	Prot	Hc	Gr	5	Kcal	Prot	Hc	Gr	6	Kcal	Prot	Hc	Gr	7	Kcal	Prot	Hc	Gr
741,47	54,89	70,72	16,84		787,90	36,93	78,22	34,50		786,19	24,03	73,38	21,62		743,71	16,96	93	29,49		800,19	35,19	93,26	31,23	

Sopa de pasta (GL+H)	Arroz milanesa	Garbanzos con verduras (SL)	Judías verdes con patata y zanahoria (SL)	Fideuá de verduras (GL+H)
Jamonicitos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel	Palometa en salsa de tomate y cebolla(PS)	Tortilla de patata (H)	Sanjacob (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+)	Merluza rebozada (GL+PS+H)
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Lechuga	Lechuga	Lechuga
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

10	Kcal	Prot	Hc	Gr	11	Kcal	Prot	Hc	Gr	12	Kcal	Prot	Hc	Gr	13	Kcal	Prot	Hc	Gr	14	Kcal	Prot	Hc	Gr
792,47	35,03	87,70	26,68												851,98	33,08	101,25	19,8		773,79	32	64,22	42,62	

Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL)	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	Arroz con verduras	Borrajá con patata (SL)
Redondo de pavo con salsa de verduras (SJ+L)			Palometa empanada (GL+PS+H)	Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)
Fruta de temporada			Lechuga	Yogurt (L)
			Fruta de temporada	

## ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

PRIMARIA (7- 12 años)	
Energía (kcal)	771,892
Proteínas (g)	33,6
Hidratos de carbono (g)	81,716
Grasas (g)	26,736
INFANTIL (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	617,514
Proteínas (g)	26,88
Hidratos de carbono (g)	65,3728
Grasas (g)	21,3888

## ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

PRIMARIA (7- 12 años)	
Energía (kcal)	806,08
Proteínas (g)	33,37
Hidratos de carbono (g)	84,39
Grasas (g)	44,55
INFANTIL (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	644,864
Proteínas (g)	26,696
Hidratos de carbono (g)	67,512
Grasas (g)	35,64

### 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.

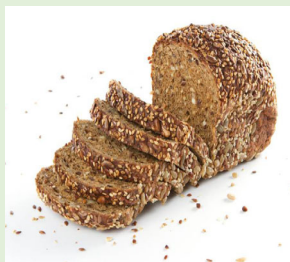
Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por Combi Catering no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promocionen los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

#### 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.



### ESPACIO BLOG/ PRENSA

Con un poquito de azúcares suficientes... ¿en Combi lo tenemos claro!  
Claves para reducir el consumo de azúcar:

**Blog**  
**COMBICATERING**

Siempre etiquetado de los productos que consumes para conocer que consumes para conocer la cantidad de azúcares, sal y 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.

— 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.  
*Información de la campaña de AECOSAN "Con un poquito de azúcar es suficiente"*

[www.combien.es/blog](http://www.combien.es/blog)



Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de COMBICATERING - Combi Bien, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello.

Continúa

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Nº	Kcal	Prot	Hc	Gr	Nº	Kcal	Prot	Hc	Gr	Nº	Kcal	Prot	Hc	Gr	Nº	Kcal	Prot	Hc	Gr	Nº	Kcal	Prot	Hc	Gr
17	699,69	17,32	84,34	18,29	18	713,79	41,3	79,28	25,11	19	743,95	29,88	93,7	26,6	20	779,46	37,25	101,94	24,66	21	683,79	40,4	77,75	18,56
Menestra con patatas (SL) Tortilla de patata y cebolla (H) Lechuga Fruta de temporada					Lentejas con verduras (SL) Merluza en salsa verde (PS) Lechuga Fruta de temporada					Sopa Maravilla (GL+H) Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H) Fruta de temporada					Arroz con salsa de tomate natural Pollo al limón con romero Lechuga Fruta de temporada					Alubias blancas con verduras (SL) Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP) Fruta de temporada				
24	691,3	44,87	59,84	27,73	25	777,63	33,81	86,27	32,29	26	650,29	31,49	72,65	25,45	27	641,5	25,94	82,06	22,36	28	823,1	25,76	98,14	35,64
Brocoli con patata (SL) Jamoncitos de pollo con picada de ajo y perejil Lechuga Fruta de temporada					Macarrones a la napolitana (GL) Merluza a la romana (GL+PS+H) Lechuga Fruta de temporada					Crema de puerros (SL) Ternera asada en salsa de champiñones Fruta de temporada					Potaje de alubias blancas con verduras y quinoa ecológica (SL) Tortilla francesa con jamón york (H+SJ) Lechuga Yogurt (L)					Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ) Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate y pimientos (SL) Fruta de temporada				
31																								

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

**PRIMARIA (7-12 años)**

Energía (kcal) 724,136  
Proteínas (g) 33,23  
Hidratos de carbono (g) 87,402  
Grasas (g) 22,644

**INFANTIL (3-6 años)**

Energía (kcal) 579,309  
Proteínas (g) 26,584  
Hidratos de carbono (g) 69,9216  
Grasas (g) 18,1152

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

**PRIMARIA (7-12 años)**

Energía (kcal) 716,764  
Proteínas (g) 32,374  
Hidratos de carbono (g) 79,792  
Grasas (g) 28,694

**INFANTIL (3-6 años)**

Energía (kcal) 573,411  
Proteínas (g) 25,8992  
Hidratos de carbono (g) 63,8336  
Grasas (g) 22,9552

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

**PRIMARIA (7-12 años)**

Energía (kcal) 0  
Proteínas (g) 0  
Hidratos de carbono (g) 0  
Grasas (g) 0

**INFANTIL (3-6 años)**

Energía (kcal) 0  
Proteínas (g) 0  
Hidratos de carbono (g) 0  
Grasas (g) 0

## FIESTA

### 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)

Todos nuestros menús incorporan una ración de pan.  
1 Vez a la semana se oferta pan integral a todo los comensales.

**Notas:**  
La valoración nutricional diaria es orientativa y corresponde a la valoración de un menú completo. Los datos ofrecidos están basados en las recomendaciones indicadas en la GCEA para los alumnos de edades comprendidas entre 9 y 13 años, siendo un 20% menor para la edades entre 3 y 8 años