

MAYO

2022



LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIDEUÁ DE VERDURAS (GL+H)	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (SL)	PLATO EQUILIBRADO	GARBANZOS CON PATATA Y ESPINACAS (SL)	CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA CON PUERRO Y CÚRCUMA (SL)	INFANTIL (3-6 años)
REDONDO PAVO CON SALSA DE VERDURAS (S)+L)	BACALAO REBOZADO CON LECHUGA (PS+H+GL+I+SJ+SL+ML+CR+ML+AP)	ARROZ CON POLLO AL CURRY, ACOMPAÑADO DE ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA	JAMÓN ASADO EN SALSA DE VERDURAS	TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA (H)	Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
FRUTA FRESCA	YOGUR (L)	YOGUR (L)	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	PRIMARIA (7-12 años)
					Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
JUDÍAS VERDES CON PATATA (SL)	CREMA DE PUERROS (SL)	SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS (GL)	ARROZ CON CHAMPIÑONES Y JUDÍA VERDE	PLATO EQUILIBRADO	INFANTIL (3-6 años)
SALCHICHAS FRESCAS DE ARAGÓN CON TOMATE Y PIMIENTO (SL)	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON LECHUGA	TERNERA ASADA DE ARAGÓN EN SALSA DE CHAMPIÑONES	PALOMETA EMPANADA CON LECHUGA (PS+GL+H)	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS, QUINOA ECOLÓGICA ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y HUEVO DURO (H+SL)	Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	YOGUR (L)	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

CALABACÍN

El calabacín es un vegetal con muchas propiedades y que además da mucho juego a la hora de incluirlo en nuestra alimentación habitual. El 95% del calabacín es agua por lo que su aporte calórico es muy bajo, además posee una muy buena cantidad de vitaminas excelentes para la buena salud y apariencia de la piel. Según algunas investigaciones 100g de calabacín contienen 7mg, de vitamina C; esta misma cantidad ofrece 0,35g, de vitamina B3 y de provitamina A. Esta verdura es rica en fibras, ya que contiene entre 0,5g y 1,5g en los mismos 100g.

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS Y CALABACÍN

Ingredientes:

300g de garbanzos cocidos, ¼ de calabacín grande, 3 cucharadas de semillas de lino molidas, 3 cucharadas de harina integral, Curry y Sal.



Podemos usar garbanzos ya cocidos o cocerlos en casa. En cualquier caso, deberemos triturarlos y salar al gusto. Lavamos el calabacín y tritramos también. Mezclamos y añadimos curry al gusto. Amasamos y vamos añadiendo poco a poco las semillas de lino molidas y la harina. Cuando tengamos una masa homogénea separamos en bolas que aplastamos para dar forma de hamburguesas. **Freímos o hacemos en el horno.**

ESPACIO BLOG / PRENSA

Con un poquito de azúcar es suficiente... ¡Y en Combi lo tenemos claro!

Claves para reducir el consumo de azúcar:

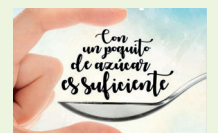
- Tenlo claro: El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

- 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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON PISTO DE VERDURAS (GL)</p> <p>POLLO RUSTIDO AL LIMÓN CON ROMERO Y LECHUGA.</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>PLATO EQUILIBRADO</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS, MIJO ECOLÓGICO (SL) ACOMPAÑADO DE ENSALDA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO (H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA ESPECIADA CON LENTEJA ROJA (SL)</p> <p>ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y POLLO A LA JARDINERA</p> <p>YOGUR (L)</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</p> <p>ABADEJO A EN SALSA VERDE (PS)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS CON YORK, GUISANTES Y ZANAHORIA (S)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON LECHUGA (H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97</p>

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA (SL)</p> <p>LIBRILLO CASERO DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA (GL+S+H+L)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>ARROZ CON VERDURAS</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA (GL+PS+H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>MACARRONES ECOLÓGICOS GRATINADOS CON QUESO RALLADO DEL BURGO DE EBRO (GL+L+H)</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA (H+L)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>PLATO EQUILIBRADO</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS, Y ARROZ INTEGRAL ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y HUEVO DURO (H)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>	<p>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (SL)</p> <p>TERNERA DE ARAGÓN ASADA EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>YOGUR (L)</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07</p>

LUNES 30	MARTES 31				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS (GL)</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO A LA CHILINDRÓN CON LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA</p>	<p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS</p> <p>ABADEJO A LA MARINERA (PS+CR+ML+SL)</p> <p>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA</p>				<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36</p>

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

