

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 01

JUEVES 02

VIERNES 03

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

FIESTA

Garbanzos con verduras
y **quinoa ecológica**

Hamburguesa en salsa
barbacoa casera
(SJ+SL+GL+H+AP+MS)

Yogur (L)

Arroz de pescado
(CR+PS+SL+AP+ML)

Lomo adobado a la
plancha
con lechuga (SJ+L)

Fruta 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

Borraja con patata (SL)

Cinta de lomo al horno con
champiñón y lechuga (SJ)

Fruta de temporada

Arroz con verduras

Salchichas frescas de
Aragón al horno con salsa
de pimientos (SL)

Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras
(SL)

Bacalao con tomate (PS)

Fruta de temporada

Acelgas ecológicas con
patata rehogadas con ajo
(SL)

Pechuga empanada con
lechuga (GL+SJ+L)

Fruta de temporada

Sopa de **pasta ecológica** (GL)

Tortilla de patata y calabacín
con jamón york con lechuga
(H+SJ)

Natillas (L)

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, 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 trituramos 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"

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL) Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde con lechuga (PS+AP) Fruta de temporada	Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL) Cinta de lomo con tomate y patata a cuadro (SJ+SL) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+H) Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) Fruta de temporada	Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel (SL) Pollo rustido al limón y romero con lechuga Yogur (L)	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
Arroz con tomate Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Ternera de Aragón asada en salsa de setas Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos a la Amatriciana (con bacon, queso y tomatito ecológico) (GL+L+H) Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS+SL+AP) Fruta de temporada	Puré de verduras de temporada (SL) Pollo en su jugo con zanahoria ecológica y lechuga Yogur (L)	Alubias pintas con verduras y arroz integral del Pirineo Aragonés Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L) Fruta 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras (SL) Tortilla de patata con lechuga (H) Fruta de temporada	Arroz con pollo al curry Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	Espirales ecológicas con tomate y albahaca (GL) Jamón asado con champiñón (SJ) Fruta de temporada	Acelga ecológica con patata rehogada con ajo (SL) Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga Yogur (L)	Crema de calabacín ecológico (SL) Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL) Fruta 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

Fruta de temporada
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 contenida 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