

# Marzo

2019



## LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES 01 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel (SL)

Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla

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 04 MARTES 05 MIÉRCOLES 06 JUEVES 07 VIERNES 08 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)

Jamón asado con champiñón (S)

Fruta de temporada

Judías verdes con patata (SL)

Albóndigas a la jardinera

Fruta de temporada

Arroz blanco con salsa de tomate

Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS)

Fruta de temporada

Puré de verduras de temporada (SL)

Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga

Yogur ( L )

Garbanzos guisados con verduras

Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)

Fruta 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, 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

#### JENGIBRE

El jengibre es un ingrediente muy utilizado en la actualidad como condimento de diferentes platos debido, a demás de su característico sabor, a sus valiosas propiedades.

El jengibre posee potentes antioxidantes, es antiinflamatorio y antiviral.

Por otro lado, se ha evaluado su composición nutricional y resulta una buena fuente de minerales de selenio, el potasio, hierro, magnesio y zinc y entre sus vitaminas destaca la vitamina E, las del complejo B, y sobre todo el ácido fólico.

Todo ello vuelve a esta raíz en un buen ingrediente a incluir en la dieta.

Una idea... **CREMA DE ZANAHORIA, CALABAZA Y JENGIBRE**

Ingredientes:

4 Zanahorias, 1/4 de calabaza, 1 patata, 1 cebolla, 1 rocito de jengibre fresco o pizca de jengibre en polvo, agua, sal marina y aceite de oliva virgen.

La elaboración es muy sencilla, sólo hay que hacer un sofrito con los ingredientes, cubrir de agua, cocinar hasta que la verdura esté tierna y ya tenemos una rica crema!!!



### ESPACIO BLOG / PRENSA

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

Blog COMBI CATERING

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](http://www.comerbien.es/blog)



– 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
Lentejas con verduras (SL) Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ) Fruta de temporada	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ) Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	Crema de zanahoria, calabaza ecológica y jengibre Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL) Fruta de temporada	Col de hoja ecológica con patata rehogada con ajo y pimentón dulce (SL) Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga Yogur (L)	Pasta ecológica con tomate (GL) Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> 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
Borraja con patata (SL) Jamoncitos de pollo a la chilindrón Fruta de temporada	Pasta ecológica con tomate (GL) Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Puré de zanahoria (SL) Lomo adobado a la plancha con lechuga (S)+L) Yogur (L)	Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS+SL+AP) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> 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
Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés Tortilla francesa con queso (H+Sj+L) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas rehogadas con ajo (SL) Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos gratinados (GL+L) Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Sopa de pasta ecológica (GL) Pollo asado con patata panadera (SL) Natillas (L)	Alubias blancas con verduras (SL) Bacalao rebozado con lechuga (PS+GL+Sj+SL+MS +AP+L+H+CR+ML) Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> 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
<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  
Pol. La Yesera, sector 8, B-8  
39612 PARBAYÓN DE PIÉLAGOS (Cantabria)  
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953  
ofisan@comerbien.es