

Mayo

2019



LUNES ● **MARTES** ● **MIÉRCOLES 01** **JUEVES 02** **VIERNES 03** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

FIESTA

Puré de zanahoria (SL)

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

Yogur (L)

Alubias pintas con verduras

Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga

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**

Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés

Tortilla francesa con queso (H+L)

Fruta de temporada

Puré de verduras de temporada (SL)

Pechuga empanada con lechuga (GL+S)+L

Fruta de temporada

Macarrones ecológicos gratinados (GL+L+H)

Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)

Fruta de temporada

Judías verdes con patata (SL)

Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL)

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)	606
Proteínas (g)	25,45
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!

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



– 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
Arroz con salsa de tomate	Puchero de garbanzos con verduras	Sopa de fideos ecológicos (GL)	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL)	Patatas a la marinera con calamares (CR+PS+SL+AP+ML)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+L)	Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS)	Pollo asado con lechuga	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos (SL)	Cinta de lomo al horno con champiñón (SJ)	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras	Borraja con patata (SL)	Macarrones ecológicos gratinados (GL+L+H)	Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel (SL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Tortilla de patata con lechuga (H)	Ternera de Aragón en salsa con verduras	Bacalao rebozado con lechuga (GL+H+PS)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (S)+L)	Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla	
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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
Espaguetis ecológicos con atún (GL+PS)	Judías verdes con patata (SL)	Arroz con costilla	Crema de calabacín ecológico (SL)	Garbanzos guisados con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Jamón asado con champiñón	Albóndigas a la jardinera	Palometa empanada con lechuga (GL + H + PS)	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	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 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