

LUNES ● MARTES 01 MIÉRCOLES 02 JUEVES 03 VIERNES 04 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

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 07 MARTES 08 MIÉRCOLES 09 JUEVES 10 VIERNES 11 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

VACACIONES

Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)

Tortilla de patata con jamón york (H+S)

Fruta de temporada

Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)

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)	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.

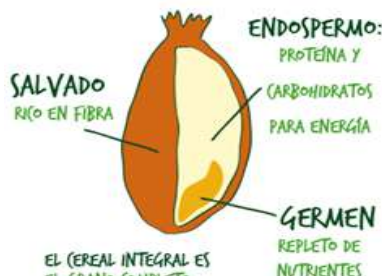
Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan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



EL CEREALES INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREALES INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Claves para tener una dieta equilibrada

Tener una dieta equilibrada se ha convertido en una necesidad para tener una salud de hierro. En **COMBI CATERING**, nuestro equipo de nutricionistas diseñan dietas para que los pequeños que asisten a los comedores escolares, o los adultos que comen en comedores de empresa, hospitales o residencias tengan dietas equilibradas. El problema llega, muchas veces, cuando en casa pensamos en los menús para comer o cenar ¿Y cómo podemos lograr que nuestro organismo tenga todo lo que necesita? En nuestro blog, te dejamos las claves para tener una dieta equilibrada.



www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

– Nuestra dieta debe ser variada. No sirve de nada comer cosas muy sanas, si siempre son las mismas.

– Come de forma regular. Si quieres tener una dieta sana y equilibrada, es fundamental comer de forma regular y respetar todas las comidas.

– Come con moderación. Es bueno comer de todo (evitando los alimentos industriales y procesados, por supuesto, y haciendo especial hincapié en los alimentos cercanos y de temporada). Pero aunque sea bueno comer de todo, hay que comer de forma moderada. Nada de comer hasta explotar.

– Bebe agua de forma abundante. El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo, y a hidratarlo, además de ayudarnos en nuestro metabolismo.

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
----------	-----------	--------------	-----------	------------	----------------------------

<p>Borraja con patata (SL)</p> <p>Cinta de lomo al horno con champiñón y lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL)</p> <p>Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras (SL)</p> <p>Bacalao con tomate y huevo duro con lechuga (PS+H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de pasta ecológica (GL)</p> <p>Pollo asado con patata panadera (SL)</p> <p>Natillas (L)</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #f47920; color: white;"> <th colspan="2">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</th> </tr> <tr style="background-color: #f47920; color: white;"> <th colspan="2">INFANTIL (3-6 años)</th> </tr> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>591</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>26,60</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de Carbono (g)</td> <td>72,40</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>19,43</td> </tr> <tr style="background-color: #f47920; color: white;"> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>759</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>34,18</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de Carbono (g)</td> <td>93,03</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>24,97</td> </tr> </table>	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		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
ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																											
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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
----------	-----------	--------------	-----------	------------	----------------------------

<p>Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL)</p> <p>Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)</p> <p>Estofado de magro de cerdo con verduritas (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)</p> <p>Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)</p> <p>Hamburguesa en salsa barbacoa casera y lechuga (SJ+SL+GL+AP+MS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón (SL)</p> <p>Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #f47920; color: white;"> <th colspan="2">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</th> </tr> <tr style="background-color: #f47920; color: white;"> <th colspan="2">INFANTIL (3-6 años)</th> </tr> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>596</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>24,12</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de Carbono (g)</td> <td>75,10</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>20,29</td> </tr> <tr style="background-color: #f47920; color: white;"> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>766</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>30,99</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de Carbono (g)</td> <td>96,50</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>26,07</td> </tr> </table>	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		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
ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																											
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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
----------	-----------	--------------	-----------	---------	----------------------------

<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Jamón asado con champiñón</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos guisados con verduras (SL)</p> <p>Bacalao rebozado con lechuga (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+ML)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fruta de temporada</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr style="background-color: #f47920; color: white;"> <th colspan="2">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</th> </tr> <tr style="background-color: #f47920; color: white;"> <th colspan="2">INFANTIL (3-6 años)</th> </tr> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>608</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>26,36</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de Carbono (g)</td> <td>73,86</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>21,29</td> </tr> <tr style="background-color: #f47920; color: white;"> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> <tr> <td>Energía (Kcal)</td> <td>781</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>33,87</td> </tr> <tr> <td>Hidratos de Carbono (g)</td> <td>94,91</td> </tr> <tr> <td>Grasas (g)</td> <td>27,36</td> </tr> </table>	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		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
ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																											
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																										

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