

			JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
--	--	--	-----------	------------	----------------------------

FIESTA

FIESTA

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 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
----------	-----------	--------------	-----------	------------	----------------------------

FIESTA

FIESTA

FIESTA

ARROZ BLANCO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL  
POLLO RUSTIDO AL LIMÓN Y ROMERO CON LECHUGA  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (SL)  
ABADEJO EN SALSAS DE PUERROS (PS)  
FRUTA FRESCA 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.

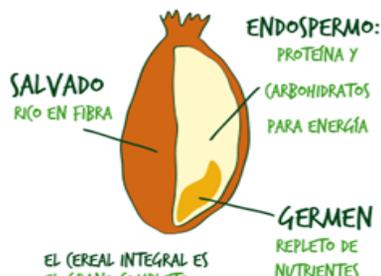
Nuestro objetivo además, es que los los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan 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 CEREAL INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREAL INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

## 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"

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
BRÓCOLI CON PATATA (SL) JAMONCITOS DE POLLO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	MACARRONES A LA NAPOLITANA (GL+H) MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA (PS+H+GL) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERROS (SL) TERNERA ASADA EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA DE TEMPORADA <b>PAN INTEGRAL (GL)</b>	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y <b>QUINOA ECOLÓGICA</b> TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN DE YORK CON LECHUGA (H+SJ+L) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	ARROZ TRES DELICIAS CON YORK, GUISANTES Y ZANAHORIA (SJ) <b>SALCHICHAS FRESCAS DE ARAGÓN</b> CON SALSA DE TOMATE Y PIMIENTO (SL) FRUTA FRESCA 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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (SL) LIBRILLO CASERO DE JAMÓN Y QUESO CON LECHUGA (GL+SJ+H+L) YOGUR (L)	ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE NATURAL PALOMETA EMPANADA CON LECHUGA (PS+GL+H) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	JUDIAS VERDES CON PATATA (SL) JAMONCITOS DE POLLO AL A LA CHILDRÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA <b>PAN INTEGRAL (GL)</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS, <b>ARROZ INTEGRAL</b> COLAS DE RAPE AL HORNO CON VERDURAS(PS) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	SOPA DE VERDURAS Y PASTA (GL+H) TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN AL HORNO CON LECHUGA (H) FRUTA FRESCA 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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
ACELGAS REHOGADAS CON PATATA (SL) ALBONDIGAS MIXTA DE POLLO Y TERNERA CON SALSA DE MANZANA YOGUR (L)	ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO (GL+H) ABADEJO CON CEBOLLA Y ZANAHORIA AL HORNO (PS) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	ARROZ AL HORNO CON BRÓCOLI, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON LECHUGA (GL+SJ+L) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA (H+L) FRUTA FRESCA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (SL) JAMÓN ASADO EN SALSA CON LECHUGA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA <b>PAN INTEGRAL (GL)</b>	<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:	
<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1º PLATO</b>	<b>1º PLATO</b>
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b>	<b>2º PLATO</b>
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b>	<b>GUARNICIÓN</b>
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>
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](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](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)