

Tipo de menú:
 Tipo de centro:

ZLF

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					
1	Kcal	Prot	Hc	Gr	2	Kcal	Prot	Hc	Gr	3	Kcal	Prot	Hc	Gr	4	Kcal	Prot	Hc	Gr	5	Kcal	Prot	Hc	Gr	
					828,72	22,61	110,67	32,35		803,79	42,93	80,20	30,63		802,39	29,07	84,52	37,69		743,2	54,98	68,28	26,88		
					Arroz con salsa de tomate natural					Alubias pintas con verduras (SL)					Acelgas con patata (SL)						Sopa de pasta (GL+H)				
FESTIVO					Tortilla francesa con atún (H+PS)					Merluza a la romana (GL+PS+H)					Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)						Alitas de pollo en salsa barbacoa casera (SL)				
					Lechuga					Lechuga					Yogurt (L)						Lechuga				
					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada						Fruta de temporada				
8	Kcal	Prot	Hc	Gr	9	Kcal	Prot	Hc	Gr	10	Kcal	Prot	Hc	Gr	11	Kcal	Prot	Hc	Gr	12	Kcal	Prot	Hc	Gr	
	774,85	27,14	91,66	18,87	871,4	27,88	80,86	48,33		905,33	24,1	118,52	32,18		737,7	47,59	71,4	19,45		735,58	32,8	91,34	25,03		
					Judías verdes con patata y zanahoria (SL)					Espaguetis al pesto (GL+H+L)					Guisantes con patata a cuadro y cebolla (SL)						Arroz con verduras				
					Lentejas con verduras (SL)					Sanjacobo (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+ML)					Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel						Colas de rape en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS)				
					Tortilla de patata (H)					Lechuga					Fruta de temporada						Lechuga				
					Lechuga					Fruta de temporada					Fruta de temporada						Fruta de temporada				
					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada						Fruta de temporada				

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	794,525
Proteínas (g)	37,3975
Hidratos de carbono (g)	85,9175
Grasas (g)	31,8875

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	635,62
Proteínas (g)	29,918
Hidratos de carbono (g)	68,734
Grasas (g)	25,51

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	804,972
Proteínas (g)	40,195
Hidratos de carbono (g)	81,37
Grasas (g)	22,24

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	643,978
Proteínas (g)	32,156
Hidratos de carbono (g)	65,096
Grasas (g)	17,792

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

FRESAS

Las propiedades de las fresas y sus beneficios

Aparte de una fruta deliciosa y de un color fascinante, **son muchas las propiedades de las fresas**. Aquí puedes conocer algunos de los beneficios de las fresas:

Contienen pocas calorías, solo entre 30 y 35 por cada 100 gramos. Por lo tanto, son **perfectas para las dietas en las que se busca bajar peso**.

Contienen antocianinas, las cuales son pigmentos que ayudan a **reducir el colesterol y el riesgo de sufrir hipertensión**.

Son muy ricas en agua, vitaminas, antioxidantes, potasio y calcio. Por lo tanto, **tienen importantes propiedades hidratantes**.

Son ricas en vitaminas, especialmente la C. Esto se traduce en que nos aportan las defensas necesarias **para hacer frente a resfriados y a otros virus**, además de ser un excelente antiinflamatorio natural.

Tienen una gran cantidad de fibra, por lo que **ayudan a combatir el estreñimiento**.

Protegen e hidratan la piel y el cabello, ya que se mantienen en mejores condiciones gracias a su alto contenido en Omega-3, magnesio y cobre.

Contienen flavonoides y fenoles, por lo que nos ayudan a **mantener el cerebro en buenas condiciones** y a frenar el envejecimiento de las células.

Ayudan a la salud ósea gracias a su alta cantidad de magnesio, potasio y **vitamina K**.



ESPACIO BLOG/ PRENSA

¿Sabes qué es el síndrome del plato vacío?

Cuando te conviertes en padre, sientes la necesidad imperiosa de que tu hijo coma bien, es más, que deje el plato completamente rebañado, porque si no, es como si no hubiera comido. Y es entonces cuando te acuerdas de tu madre y de abuela, porque ellas hacían lo mismo, no te dejaban que se quedara nada en el plato.

Pues debes saber que esto tiene nombre y que se llama **'síndrome del plato limpio'** o el también conocido, **'síndrome del plato vacío'**. Se trata de "la necesidad de terminar con toda la comida que hay frente a nosotros. Es un factor de riesgo a la hora de desarrollar determinadas enfermedades, así como distintos trastornos alimenticios.

www.combi.es/bbg

Bbg

COMBICATERING

Por qué no es bueno aplicarlos en niños

Una vez que eres adulto, tú tienes la capacidad de decisión de lo que comes. Puedes optar por comer saludable, menos sano, más o menos cantidad... pero cuando tienes niños a tu cargo es **tu responsabilidad que estos aprendan a comer bien, a que tengan una buena relación con la comida** y que, en definitiva, asienten una serie de buenos hábitos en la alimentación desde la infancia.

Si desde pequeño el objetivo de comer ha sido que el plato quede vacío, descuidaremos las sensaciones de hambre y saciedad. **No podremos identificar si ya estoy lleno o no, si he comido suficiente**, si puedo dejar de comer a pesar de quedar comida en el plato...

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

15	Kcal	Prot	Hc	Gr
	708,1	33,29	86,21	24,55

16	Kcal	Prot	Hc	Gr
	715,23	25,56	89,76	23,59

17	Kcal	Prot	Hc	Gr
	716,06	25,26	75,55	35,16

18	Kcal	Prot	Hc	Gr
	854,26	34,61	106,09	31,55

19	Kcal	Prot	Hc	Gr
	782,2	47,2	70,37	32,16

Fideuá de verduras (GL+H)

Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)

Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras (SL)

Tortilla de patata y calabacín al horno (H)

Lechuga

Fruta de temporada

Borraja con patata (SL)

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

Lechuga

Fruta de temporada

Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ)

Merluza rebozada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

Crema de tomate con queso fresco (SL+L)

Jamonicos de pollo con picada de ajo y perejil

Yogurt (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EADADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	755,17
Proteínas (g)	33,184
Hidratos de carbono (g)	85,596
Grasas (g)	29,402
EADADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	604,136
Proteínas (g)	26,5472
Hidratos de carbono (g)	68,4768
Grasas (g)	23,5216

22	Kcal	Prot	Hc	Gr
	649,25	26,8	65,81	29,65

23	Kcal	Prot	Hc	Gr
	711,23	29,71	86,1	13,16

24	Kcal	Prot	Hc	Gr
	826,08	33,5	96,93	33,33

25	Kcal	Prot	Hc	Gr
	847,07	33,7	105,81	31,52

26	Kcal	Prot	Hc	Gr
	725,54	19,41	94,07	28,92

Brocoli con patata (SL)

Estofado de magro de cerdo con patata cuadro y verduras

Fruta de temporada

Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)

Merluza en salsa Marinera (PS)

Lechuga

Yogurt (L)

Lentejas con verduras y arroz integral

Tortilla francesa (H)

Lechuga

Fruta de temporada

Arroz con salsa de tomate natural

Redondo de pavo con salsa de champiñones (SJ+GL)

Lechuga

Fruta de temporada

Crema de calabaza y zanahoria (SL)

Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EADADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	751,834
Proteínas (g)	28,624
Hidratos de carbono (g)	89,744
Grasas (g)	27,316
EADADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	601,467
Proteínas (g)	22,8992
Hidratos de carbono (g)	71,7952
Grasas (g)	21,8528

29	Kcal	Prot	Hc	Gr
	836,84	46,1	92,2	30,34

30	Kcal	Prot	Hc	Gr
	706,37	30,34	76,56	30,43

31	Kcal	Prot	Hc	Gr
	594,07	32,21	70,86	19,07

	Kcal	Prot	Hc	Gr

	Kcal	Prot	Hc	Gr

Arroz milanesa

Jamonicos de pollo asados al estilo cajún

Lechuga

Fruta de temporada

Sopa Maravilla (GL+H)

Albondigas mixtas de ternera y pollo en salsa de manzana

Lechuga

Fruta de temporada

Crema de verduras de temporada (SL)

Gallo de san pedro en salsa verde (PS)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EADADES 9- 13 años	
Energía (kcal)	712,427
Proteínas (g)	36,2167
Hidratos de carbono (g)	79,8733
Grasas (g)	26,6133
EADADES DE 3-8 años	
Energía (kcal)	569,941
Proteínas (g)	28,9733
Hidratos de carbono (g)	63,8987
Grasas (g)	21,2907

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 976 463 197
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

Todos nuestros menús incorporan una ración de pan.
 1 Vez a la semana se oferta pan integral a todo los comensales.

Notas:
 La valoración nutricional diaria es orientativa y corresponde a la valoración de un menú completo. Los datos ofrecidos están basados en las recomendaciones indicadas en la GCEA para los alumnos de eaddes comprendidas entre 9 y 13 años, siendo un 20% menor para la edades entre 3 y 8 años



Edith Rubio Matiz
 Dietista-Nutricionista
 Nº Col. ARA00355