

LUNES 02

VACACIONES

MARTES 03

VACACIONES

MIÉRCOLES 04

VACACIONES

JUEVES 05

VACACIONES

VIERNES 06

VACACIONES

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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 09

Lentejas con arroz integral del Pirineo
Aragonés y verduras (SL)

Tortilla de patata con lechuga (H)

Fruta de temporada

MARTES 10

Brócoli con patata (SL)

Ternera de Aragón en salsa
con verduras

Yogur (L)

MIÉRCOLES 11

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

Bacalao rebozado con lechuga (GL+H+PS)

Fruta de temporada

JUEVES 12

Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)

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

Fruta de temporada

VIERNES 13

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

Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

PAN INTEGRAL

Aumentar el consumo de cereales integrales, entre ellos el pan, es una de las recomendaciones que planteamos desde Combi Catering para llevar una dieta saludable. Incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo aconseja como una estrategia para reducir el riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.



Beneficios que proporcionan los cereales integrales:

1. Los cereales integrales y los de grano entero poseen un mayor valor nutricional que sus homólogos refinados.
2. Son ricos en fibra, muy importante para la salud.
3. El magnesio, mineral que se encuentra en cantidad importante en estos alimentos, tiene efectos beneficiosos en el metabolismo de los hidratos de carbono y mejora la sensibilidad a la insulina.
4. Los fitoquímicos presentes en los cereales integrales poseen una alta capacidad antioxidante, actuando de forma favorable en el mantenimiento de la salud y ejerciendo un papel importante en la prevención de diversas enfermedades.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Acuerdo entre Sanidad y empresas para reducir azúcares, sal y grasas en 3.500 productos

El exceso de grasas, sal y azúcares es una de las grandes preocupaciones de COMBI CATERING. Y por, eso, con el objetivo de conseguir una dieta sana y equilibrada, nos parece una fantástica noticia el acuerdo que ha firmado esta semana el Ministerio de Sanidad con medio millar de empresas agroalimentarias españolas para reducir grasas, sal y azúcares en 3.500 artículos.



www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

— El objetivo de esta iniciativa es contribuir tanto a la reducción de las enfermedades provocadas por estas sustancias como luchar contra

la obesidad, un problema que afecta de forma creciente a un porcentaje cada vez mayor de la población, incluyendo tanto a adultos como a niños.

Con este acuerdo en el 2020 las empresas de la industria agroalimentaria tendrán que cambiar la formulación de muchos de sus artículos de alimentos y bebidas para que sean más sanos y sin aumentar las calorías que contienen, reduciendo las cantidades de azúcares, sal y grasas en cantidades que oscilan entre el 5% y el 18% dependiendo del tipo de producto.

Información:
<http://www.aecosan.msssi.gob.es/>
AECOSAN/web/nutricion/seccion/plan_colaboracion.htm

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Espaguetis ecológicos con atún (GL+PS) Jamón asado con champiñón Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada	Arroz con costilla Palometa empanada con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL) Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga Yogur (L)	Garbanzos guisados con verduras (SL) Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA	Puré de calabacín (SL) Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL) Fruta de temporada	Lentejas con verduras (SL) Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ) Fruta de temporada Pan integral ecológico de trigo Aragón (Ecomonegros) (GL)	Acelga ecológica con patata rehogada con ajo (SL) Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga Yogur (L)	Espirales ecológicas con tomate (GL) Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	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 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
NO LECTIVO				Judías verdes con patata	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 contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



información nutricional más completa en www.comerbien.es



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