

Diciembre

2017



LUNES ● MARTES ● MIÉRCOLES ● JUEVES ● VIERNES 01 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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)	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 04 MARTES 05 MIÉRCOLES 06 JUEVES 07 VIERNES 08 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

Jamoncitos de pollo
salteados con tomate y
cebolla

Fruta de temporada

Espaguetis ecológicos a la
napolitana (GL+L)

Albóndigas a la jardinera

Fruta de temporada

FIESTA

FIESTA

FIESTA

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

TEMPORADA DE COLES

En los meses más fríos hay un grupo de verduras que está en pleno apogeo: la col de hoja, repollo, coliflor, brócoli, lombarda... forman parte del recetario tradicional de la temporada de invierno y de ellos podemos aprovechar sus grandes beneficios para nuestra salud.

Este grupo de verduras, posee una serie de cualidades nutricionales excepcionales. Son ricas en minerales, como el fósforo, el magnesio o el calcio, además de serlo también en vitaminas, como la C, A o la K, así como en ácido fólico. Como es propio de las verduras, tienen un alto contenido en agua, por lo que su aporte calórico es mínimo, al igual que poseen un alto contenido en fibra. Son una fuente interesante de proteínas vegetales y su contenido en grasas, en general, es prácticamente inapreciable, aunque con cierta interesante presencia de omega-3 en el caso de brócoli, coliflor o berza.



ESPACIO BLOG / PRENSA

La obesidad infantil, un problema de salud creciente

La obesidad se ha convertido en uno de los grandes males de las sociedades occidentales. Los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo han hecho que se disparen los niveles de obesidad entre los ciudadanos de los países de nuestro entorno. Lamentablemente, la obesidad, o lo que es lo mismo, el desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto calórico, no solo afecta a las personas adultas, sino que cada vez con más frecuencia afecta también a los niños. De hecho, la obesidad infantil se está convirtiendo en un problema de salud en los países desarrollados.

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING



Desde **Combi Catering** hacemos lo posible para combatir este problema creciente, ofreciendo menús sanos y equilibrados, a la par que tratamos de educar en correctos hábitos alimenticios que sin duda ayudarán a los pequeños a mantener a raya la obesidad, y a todos los problemas que conlleva, entre los que podemos destacar el riesgo de padecer enfermedades, o la reducción de la calidad de vida tanto presente como futura.



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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Pasta ecológica con tomate (GL)	Lentejas con verduras (SL)	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)	Col de hoja ecológica con patata rehogada con ajo y pimentón dulce (SL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ)	Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS)	Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL)	Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Garbanzos con verduras (SL)	Judías verdes con patata (SL)	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL)	Puré de zanahoria (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)	Jamonicos de pollo a la chilindrón	Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS+SL+AP)	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	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

