

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

Garbanzos guisados con verduras (SL)
Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)
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

Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)
Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS)
Fruta de temporada

Judías verdes con patata (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

Acelgas 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)	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

ALBARICOQUE

¡¡Estamos en época de albaricoque!!

Os dejamos una idea de helado que se puede tomar siempre que queramos... ¡¡saludable y delicioso!!

HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE:

- 4 plátanos maduros
- 200g de cerezas
- 4 albaricoques
- 2 – 3 onzas de chocolate negro
- leche vegetal (opcional)
- endulzante tipo sirope de ágave o de arce (opcional)



La noche anterior dejaremos nuestras frutas listas en el congelador. Pelamos y troceamos los plátanos, lavamos bien los albaricoques y las cerezas, los deshuesamos y los cortamos en mitades o cuartos. Toda la fruta la guardaremos en un recipiente hermético y la dejamos en el congelador al menos 5-6 horas. Pasado este tiempo lo único que tendremos que hacer será colocar nuestras frutas mezcladas en el vaso de la batidora y batir hasta conseguir una consistencia untuosa y densa. Puedes añadir un chorrito de leche vegetal si quieres que quede más cremosa. Por último agregamos las onzas de chocolate y trituramos unos segundos más.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Cada niño español consume 32 kilos de azúcar al año

En plena campaña de concienciación sobre la reducción del consumo de azúcar, hay un dato que es sin duda estremecedor. Los niños españoles de están consumiendo de media más de 32 kilos de azúcar al año, según el Estudio 'Adecuación de la ingesta de azúcares totales y añadidos en la dieta española a las recomendaciones: estudio ANIBES'. Una cifra tremenda que supone que cada niño español consume 91,6 gramos de azúcar al día.



www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

- Según el estudio, los alimentos que más azúcares aportan a nuestros peques, destacan el **chocolate, los refrescos con azúcar, la bollería y la pastelería.**

Los yogures, los zumos y los néctares y los cereales de desayuno o las barritas de cereales también aportan un porcentaje importante de azúcar, al igual que las **bebidas de los deportistas o las mermeladas.**

Precisamente, llama poderosamente la atención que alimentos que muchos padres y madres dan a sus hijos pensando que son sanos sean responsables de que sus peques ingieran tanta azúcar, con ejemplos claros en los zumos industriales, los cereales de desayuno o las barritas energéticas.

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Borrajá con patata (SL) Jamoncitos de pollo a la chilindrón Fruta de temporada	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL) Merluza a la romana con lechuga (PS+GL+H) Fruta de temporada	Puré de zanahoria (SL) Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L) Yogur (L)	Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS+SL+AP) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras (SL) Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga 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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL) Merluza empanada con lechuga (PS+GL+H) Fruta de temporada	Crema de calabacín (SL) Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL) Albaricoque ecológico	Macarrones ecológicos con atún (GL+PS) Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) Natillas (L)	VACACIONES	VACACIONES	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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	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 Pasta, arroz, legumbres Verduras	1º PLATO Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO Carne Pescado Huevo	2º PLATO Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
GUARNICIÓN Verdura Patata	GUARNICIÓN Verdura o patata Verdura
POSTRE Lácteo Fruta	POSTRE 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