

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES 01 | VIERNES 02 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
|-------|--------|-----------|---|--|---|
| | | | Arroz blanco con salsa de tomate | Puré de verduras de temporada (SL) | INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68 |
| | | | Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS) | Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga | PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29 |
| | | | Fruta de temporada | Yogur (L) | |

| LUNES 05 | MARTES 06 | MIÉRCOLES 07 | JUEVES 08 | VIERNES 09 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
|----------|---|--|---|---|---|
| FIESTA | Lentejas con verduras (SL) | Arroz con verduras 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) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23 |
| | 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 | PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00 |
| | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur (L) | |

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

Una idea... HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 1- Cocer las lentejas en agua con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego (si se usan de bote nos saltamos este paso) y colarlas para quitarles todo el líquido.
 - 3- Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros preferimos no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras, pero todo depende del gusto de cada persona.
 - 4- En otro bol, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina.
 - 5- Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.
 - 6- Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén.
 - 7- Formar las hamburguesas con la mano. Si ves necesario, pasarlas por pan rallado o harina.
 - 8- Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.
 - 9- ¡Y así tenemos una maravillosas hamburguesas de legumbre!
- Para acompañarlas, nada mejor que una buena ensalada.



ESPACIO BLOG / PRENSA

Con un poquito de azúcar es suficiente... ¡Y en Combi lo tenemos claro!

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

Blog COMBI CATERING



- 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 |
|---|---|--|--|---|--|
| <p>Alubias pintas con verduras (SL)</p> <p>Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Borrajá con patata (SL)</p> <p>Jamonicitos de pollo a la chilindrón</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL)</p> <p>Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Puré de zanahoria (SL)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)</p> <p>Yogur (L)</p> | <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS +SL+AP)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97</p> |
| LUNES 19 | MARTES 20 | MIÉRCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
| <p>Arroz con verduras</p> <p>Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)</p> <p>Tortilla francesa con queso (H+SJ)+L)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Acelgas ecológicas rehogadas con ajo (SL)</p> <p>Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL)</p> <p>Yogur (L)</p> | <p>Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)</p> <p>Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Pechuga empanada con lechuga (GL+SL+AL)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07</p> |
| LUNES 26 | MARTES 27 | MIÉRCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
| <p>Brócoli con patata (SL)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+AL)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Puchero de garbanzos con verduras (SL)</p> <p>Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>VACACIONES</p> | <p>VACACIONES</p> | <p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36</p> |

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

