

# Abril

2018



## LUNES 02

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

Tortilla de patata con lechuga (H)

Fruta de temporada

## MARTES 03

Brócoli con patata (SL)

Ternera de Aragón en salsa con verduritas

Yogur (L)

## MIÉRCOLES 04

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

Bacalao rebozado con lechuga (GL+H+PS)

Fruta de temporada

## JUEVES 05

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

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

Fruta de temporada

## VIERNES 06

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

Jamonicitos de pollo saltados con tomate y cebolla

Fruta de temporada

### 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

Espaguetis ecológicos con atún (GL+PS)

Jamón asado con champiñón

Fruta de temporada

## MARTES 10

Judías verdes con patata (SL)

Albóndigas a la jardinera

Fruta de temporada

## MIÉRCOLES 11

Arroz con costilla

Palometa empanada con lechuga (GL + H + PS)

Fruta de temporada

## JUEVES 12

Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)

Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga

Yogur (L)

## VIERNES 13

Garbanzos guisados con verduras (SL)

Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)

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, 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

### 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](http://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 de la campaña de AECOSAN "Con un poquito de azúcar es suficiente"



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 16                                                 | MARTES 17                                             | MIÉRCOLES 18                            | JUEVES 19                                         | VIERNES 20                                       | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arroz con verduras y taquitos de jamón york (SJ)         | Puré de calabacín (SL)                                | Lentejas con verduras (SL)              | Acelga ecológica con patata rehogada con ajo (SL) | Espirales ecológicas con tomate (GL)             | <b>INFANTIL (3-6 años)</b><br>Energía (Kcal) 591<br>Proteínas (g) 26,60<br>Hidratos de Carbono (g) 72,40<br>Grasas (g) 19,43<br><b>PRIMARIA (7-12 años)</b><br>Energía (Kcal) 759<br>Proteínas (g) 34,18<br>Hidratos de Carbono (g) 93,03<br>Grasas (g) 24,97 |
| Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS) | Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL) | Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ) | Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga        | Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H) |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Fruta de temporada                                       | Fruta de temporada                                    | Fruta de temporada                      | Yogur (L)                                         | Fruta de temporada                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |

| LUNES 23 | MARTES 24                                                       | MIÉRCOLES 25                                                              | JUEVES 26                                             | VIERNES 27                                           | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FIESTA   | Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL) | Puré de zanahoria (SL)                                                    | Arroz blanco con salsa de tomate                      | Alubias pintas con verduras (SL)                     | <b>INFANTIL (3-6 años)</b><br>Energía (Kcal) 596<br>Proteínas (g) 24,12<br>Hidratos de Carbono (g) 75,10<br>Grasas (g) 20,29<br><b>PRIMARIA (7-12 años)</b><br>Energía (Kcal) 766<br>Proteínas (g) 30,99<br>Hidratos de Carbono (g) 96,50<br>Grasas (g) 26,07 |
|          | 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) | Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|          | Fruta de temporada                                              | Yogur (L)<br>Pan integral ecológico de trigo Aragón 03 (Ecomonegros) (GL) | Fruta de temporada                                    | Fruta de temporada                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |

| LUNES 30                                                        | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------|--------|-----------|--------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL) |        |           |        |         | <b>INFANTIL (3-6 años)</b><br>Energía (Kcal) 608<br>Proteínas (g) 26,36<br>Hidratos de Carbono (g) 73,86<br>Grasas (g) 21,29<br><b>PRIMARIA (7-12 años)</b><br>Energía (Kcal) 781<br>Proteínas (g) 33,87<br>Hidratos de Carbono (g) 94,91<br>Grasas (g) 27,36 |
| Tortilla francesa con queso (H+S)+L)                            |        |           |        |         |                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Fruta de temporada                                              |        |           |        |         |                                                                                                                                                                                                                                                               |

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

| SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR: |                                        |
|--------------------------------|----------------------------------------|
| COMIDA                         | CENA                                   |
| <b>1º PLATO</b>                | <b>1º PLATO</b>                        |
| Pasta, arroz, legumbres        | Verdura, puré de verdura, ensalada     |
| Verduras                       | Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata |
| <b>2º PLATO</b>                | <b>2º PLATO</b>                        |
| Carne                          | Pescado o huevo                        |
| Pescado                        | Carne o huevo                          |
| Huevo                          | Carne o pescado                        |
| <b>GUARNICIÓN</b>              | <b>GUARNICIÓN</b>                      |
| Verdura                        | Verdura o patata                       |
| Patata                         | Verdura                                |
| <b>POSTRE</b>                  | <b>POSTRE</b>                          |
| 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](http://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](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)

