

Diciembre

2017



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 01	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
				Sopa de pasta ecológica (GL) Pollo asado con lechuga Natillas (L)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,85 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
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL) Merluza en salsa verde (PS + AP) Fruta de temporada	Crema suave de acelgas ecológicas con manzana de Aragón (SL) Ternera de Aragón en salsa con verduritas 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.

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)	Judías verdes con patata (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Puré de verduras de temporada (SL)	Garbanzos guisados con verduras (SL)
Albóndigas a la jardinera	Jamón asado con champiñón	Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS)	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)	
Energía (Kcal)	591
Proteínas (g)	26,60
Hidratos de Carbono (g)	72,42
Grasas (g)	19,43
PRIMARIA (7-12 años)	
Energía (Kcal)	799
Proteínas (g)	34,18
Hidratos de Carbono (g)	93,03
Grasas (g)	24,97

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas con verduras (SL)	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SF)	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)	Col de hoja ecológica con patata rehogada con ajo y pimentón dulce (SL)	Pasta ecológica con tomate (GL)
Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SF)	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	Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)	
Energía (Kcal)	608
Proteínas (g)	25,35
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
SI PLATO	SI PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
SI PLATO	SI 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

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
 ofzar@comerbien.es
 Pol. La Yesera, sector 8, B-8
 39612 PARBAYÓN DE PIELAGOS (Cantabria)
 Tel. 942 586 790 • Fax: 942 586 953