

NOVIEMBRE 2023



ENSALADA VARIADA DE DOS INGREDIENTES A ESCOGER ENTRE: Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, pepino, maíz, aceitunas, huevo cocido, trocitos de fruta de temporada o cualquier otro ingrediente

| | | | | | |
|--|--|---------------------|------------------|-------------------|-----------------------------------|
| | | MIÉRCOLES 01 | JUEVES 02 | VIERNES 03 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
|--|--|---------------------|------------------|-------------------|-----------------------------------|

FIESTA

FIESTA

FIESTA

| 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 06 | MARTES 07 | MIÉRCOLES 08 | JUEVES 09 | VIERNES 10 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
|-----------------|------------------|---------------------|------------------|-------------------|-----------------------------------|

Patatas con verduras (pimiento rojo y verde, cebolla) (SL)

Jamonicos de pollo asados al limón con cebolla

Fruta de temporada

Puré de verduras de temporada (acelga, puerro y espinacas) (SL)

Lomo adobado a la plancha con pimientos

Fruta de temporada

Lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y ajo) (GL)

Merluza al horno con cebolla y zanahoria baby (PS)

Fruta de temporada

Sopa de fideos y picadillo de carne (GL+H+SJ)+MS)

Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)

Yogur natural (L)

Alubias pintas con verduras (pimiento rojo y verde)

Pescadilla en salsa con champiñones (PS)

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: **TODOS LOS MARTES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL**
FRUTA DE TEMPORADA: Plátano, manzana, pera, naranja, mandarina, kiwi, melón

*Para la elaboración de los menús utilizamos aceite de oliva virgen para aliñar ensaladas, aceite de girasol alto oleico para cocinar y sal yodada

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.



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



NOVIEMBRE 2023

ENSALADA VARIADA DE DOS INGREDIENTES A ESCOGER ENTRE: Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, pepino, maíz, aceitunas, huevo cocido, trocitos de fruta de temporada o cualquier otro ingrediente

| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
|---|--|---|--|--|
| Lentejas estofadas de forma casera (puerro, calabacín y ajo) (GL) | Arroz con tomate y verduras (cebolla y zanahoria) | Judías verdes con refrito de ajitos y patata (SL) | Garbanzos con verduras (zanahoria, calabacín) | Crema de calabacín (SL) |
| Tortilla francesa con queso (H+L) | Boquerones en tempura con zanahoria baby (PS+GL+H+L+CR+ML) | Librillo de jamón y queso con ensalada de lechuga (GL+SJ+SL+L+H+PS+CR+ML) | Pescadilla al horno en salsa verde casera con calabacín (PS) | Guiso de pavo con verduras (zanahoria y pimientos) |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur de limón (L) | Fruta de temporada |

| ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO | |
|-----------------------------|-------|
| 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 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
|--|---|--|--|---|
| Espaguetis con verduras (cebolla, zanahoria) y tomate (GL+H+SJ+MS) | Patatas en salsa verde con huevo cocido (SL+H) | Garbanzos con espinacas | Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL) | COCIDO MONTAÑÉS con su compañero (chorizo, costilla, morcilla y tocino) |
| Merluza al horno con refrito de ajitos y champiñones (PS) | Jamoncitos de pollo al horno con verdurita campesre (judía verde, champiñón, cebolla, guisantes, alcachofa, coliflor) | Hamburguesa calamar con ensalada de tomate (PS+GL+CR+H+AP+L+MS+SL+SJ+ML) | Salchichas al horno con patata dado (SL) | Fruta de temporada |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur de fresa (L) | |

| 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 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
|--|--|--|--|------------|
| Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL) | Alubias pintas con verduras (zanahora, cebolla y ajo) | Arroz con verduras (zanahoria y pimiento rojo) y salsa de tomate | Puré de verduras (puerro, calabacín, zanahoria) (SL) | |
| Tortilla de patata con ensalada de tomate (H) | Estofado de pavo con verduras (calabacín, pimiento verde y rojo) | Boquerones en tempura con zanahoria baby (PS+GL+H+L+CR+ML) | Hamburguesa de ternera a la jardinera con guisantes (PS+GL+CR+H+SJ)+L+ML+SL) | |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur de plátano (L) | |

| ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO | |
|-----------------------------|--|
| INFANTIL (3-6 años) | |
| PRIMARIA (7-12 años) | |

*Para la elaboración de los menús utilizamos aceite de oliva virgen para aliñar ensaladas, aceite de girasol alto oleico para cocinar y sal yodada

*TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN:
*TODOS LOS MARTES SE SERVIRÁ PAN INTEGRAL
*FRUTA DE TEMPORADA: Plátano, manzana, pera, naranja, mandarina, kiwi, melón

Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



información nutricional más completa en www.comerbien.es



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

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.

