

# MAYO

# 2022



LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p><b>Crema de calabaza ecológica</b>, puerro y cúrcuma (SL)</p> <p>Guiso de pavo con verduras y patata panadera (SL)</p> <p>Manzana</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso (H+L)</p> <p>Yogur de plátano (L)</p>	<p>Arroz blanco con tomate, pollo y verduras</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (PS)</p> <p>Fresas</p>	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera (GL+H+L+SL)</p> <p>Plátano</p>	<p>Lentejas estofadas de forma casera</p> <p>Boquerones en tempura con ensalada (PS+GL+H+L+CR+ML)</p> <p>Pera</p>	<p><b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b></p> <p><b>INFANTIL (3-6 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>599</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25,83</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,77</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>19,68</td></tr> </table> <p><b>PRIMARIA (7-12 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>770</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,19</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>97,36</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>25,29</td></tr> </table>	Energía (Kcal)	599	Proteínas (g)	25,83	Hidratos de Carbono (g)	75,77	Grasas (g)	19,68	Energía (Kcal)	770	Proteínas (g)	33,19	Hidratos de Carbono (g)	97,36	Grasas (g)	25,29
Energía (Kcal)	599																				
Proteínas (g)	25,83																				
Hidratos de Carbono (g)	75,77																				
Grasas (g)	19,68																				
Energía (Kcal)	770																				
Proteínas (g)	33,19																				
Hidratos de Carbono (g)	97,36																				
Grasas (g)	25,29																				

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p><b>Macarrones ecológicos</b> con tomate y chorizo (GL+S+H)</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo con salteado de champiñones</p> <p>Naranja</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Bacalao empanado con ensalada (GL+PS)</p> <p>Yogur de macedonia (L)</p>	<p><b>Crema de zanahoria ecológica</b> y cúrcuma (SL)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo en su jugo con verduras y tomate</p> <p>Mandarina</p>	<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (SL+H)</p> <p>Kiwi</p>	<p>Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H)</p> <p>Ventresca de merluza (<b>certificada de pesca sostenible</b>) en salsa americana (PS)</p> <p>Manzana</p>	<p><b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b></p> <p><b>INFANTIL (3-6 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>606</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,45</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,16</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>20,23</td></tr> </table> <p><b>PRIMARIA (7-12 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>779</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,99</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>96,58</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>26,00</td></tr> </table>	Energía (Kcal)	606	Proteínas (g)	26,45	Hidratos de Carbono (g)	75,16	Grasas (g)	20,23	Energía (Kcal)	779	Proteínas (g)	33,99	Hidratos de Carbono (g)	96,58	Grasas (g)	26,00
Energía (Kcal)	606																				
Proteínas (g)	26,45																				
Hidratos de Carbono (g)	75,16																				
Grasas (g)	20,23																				
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

### CALABACÍN

El calabacín es un vegetal con muchas propiedades y que además da mucho juego a la hora de incluirlo en nuestra alimentación habitual. El 95% del calabacín es agua por lo que su aporte calórico es muy bajo, además posee una muy buena cantidad de vitaminas excelentes para la buena salud y apariencia de la piel. Según algunas investigaciones 100g de calabacín contienen 7mg, de vitamina C; esta misma cantidad ofrece 0,35g, de vitamina B3 y de provitamina A. Esta verdura es rica en fibras, ya que contiene entre 0,5g y 1,5g en los mismos 100g.

#### HAMBURGUESAS DE GARBANZOS y CALABACÍN

##### Ingredientes:

300g de garbanzos cocidos, ¼ de calabacín grande, 3 cucharadas de semillas de lino molidas, 3 cucharadas de harina integral, Curry y Sal.



Podemos usar garbanzos ya cocidos o cocerlos en casa. En cualquier caso, deberemos triturarlos y salar al gusto. Lavamos el calabacín y trituramos también. Mezclamos y añadimos curry al gusto. Amasamos y vamos añadiendo poco a poco las semillas de lino molidas y la harina. Cuando tengamos una masa homogénea separamos en bolas que aplastamos para dar forma de hamburguesas. **Freímos o hacemos en el horno.**

## ESPACIO BLOG / PRENSA

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

Claves para reducir el consumo de azúcar:

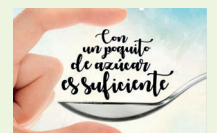
- Tenlo claro: El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

- 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](http://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"



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
Menestra de verduras (SL)	<b>Arroz integral</b> con tomate verduritas y salmón (PS)	Lentejas estofadas de forma casera	<b>Crema de calabacín ecológico</b> (SL)	Alubias blancas con verduras	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+SJ+SL +L+H+PS+CR+ML)	Lomo adobado en salsa de verduritas	Jamonicos de pollo en sala barbaoca casera	Guiso de pavo con verduras y patata cuadro (SL)	Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Plátano	Yogur natural (L)	Manzana	Pera	Fresas	

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de verduras de temporada (SL)	Lentejas estofadas con verduras (SL)	<b>Sopa de cocido con fideos ecológicos</b> y picadillo de carne (GL +H)	<b>COCIDO MONTAÑÉS</b>	Patatas con atún (PS+SL)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón y zanahoria baby	Merluza en salsa a la marinera (PS)	Tortilla de patata con ensalada de tomate (SL +H)	Cocido montañés con su compagno	Lomo adobado a la plancha con ensalada	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Kiwi	Yogur de fresa (L)	Naranja	Plátano	Mandarina	

LUNES 30	MARTES 31				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Crema de zanahoria ecológica</b> y cúrcuma (SL)	Ensalada de pasta (Pasta, lechuga, tomate, huevo cocido y zanahoria rallada) (GL+H)				<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Jamonicos de pollo en su jugo con verduritas	Hamburguesa de ternera en salsa con verduras con patata en dado (SJ+SL+GL+AP+SS+H+L)				<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Pera	Yogur de limón (L)				

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

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

