

# NOVIEMBRE 2021



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
----------	-----------	--------------	-----------	------------	----------------------------

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
<b>INFANTIL (3-6 años)</b>	
Energía (Kcal)	599
Proteínas (g)	25,83
Hidratos de Carbono (g)	75,77
Grasas (g)	19,68
<b>PRIMARIA (7-12 años)</b>	
Energía (Kcal)	770
Proteínas (g)	33,19
Hidratos de Carbono (g)	97,36
Grasas (g)	25,29

LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
----------	-----------	--------------	-----------	------------	----------------------------

Crema de calabaza ecológica, puerro y cúrcuma (SL)

Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa montañesa (GL+H+L+SL)

Fruta de temporada

Lentejas con verduras

Merluza al horno con verduras y patata panadera (PS+SL)

Yogur (L)

Espaguetis ecológicos con salsa de tomate (GL)

Jamonicos de pollo asados con ensalada

Fruta de temporada

Menestra de verduras (SL)

Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate (H)

Yogur (L)

Garbanzos estofados con verduras

Bacalao empanado con pimientos del piquillo (PS+GL)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
<b>INFANTIL (3-6 años)</b>	
Energía (Kcal)	606
Proteínas (g)	25,45
Hidratos de Carbono (g)	75,16
Grasas (g)	20,23
<b>PRIMARIA (7-12 años)</b>	
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

### CALABAZA ECOLÓGICA

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a l@s niñ@s.

### CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y CÚRCUMA

Ingredientes:  
1 calabaza,  
3 patatas,  
2 puerros, agua,  
cúrcuma,  
sal marina  
y aceite de oliva.



Cómo se hace:  
Picamos el puerro y troceamos la calabaza y la patata. En una olla añadimos un poquito de aceite de oliva y a fuego suave rehogamos el puerro hasta que coja color añadiendo un poquito de sal. Añadimos la calabaza y la patata y cubrimos con agua. Subimos el fuego y dejamos cocer hasta que esté todo tierno, unos 25 minutos. Retiramos del fuego y trituramos, añadimos la cúrcuma y podemos decorar también con un poco más.

## 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de verduras de temporada (SL)	Lentejas estofadas con verduras	Patatas al estilo Puente Viego (SL+SJ)	Paella de pescado (PS+CR+ML)	<b>Cocido montañés con su Compango</b> (SJ)	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Lomo adobado a la plancha con ensalada (SJ)	Pescadilla empanada con ensalada (GL+PS)	Pavo guisado con verduras y patata en dado (SL)	Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+SJ+CR+ML)		
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Yogur (L)		

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de <b>zanahoria ecológica</b> (SL)	Garbanzos con verduras	Sopa de cocido con <b>fideos ecológicos</b> y picadillo de pollo (GL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas estofadas con verduras	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón y zanahoria baby	Ventresca de merluza ( <b>Certificada en Pesca Sostenible</b> ) en salsa verde (PS)	Tortilla de patata al horno con ensalada (H)	<b>Ternera IGP de Cantabria</b> en salsa montañesa con ensalada	Salmón al horno con verduritas y patata panadera (PS+SL)	
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	

LUNES 29	MARTES 30				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata (SL)	<b>Macarrones ecológicos</b> con atún y salsa de tomate (GL+PS)				<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Redondo de pavo en salsa de piña (L+SJ)	Hamburguesa de ternera en salsa con verduras y patata en dado (GL+L+AP+SJ+SL)				
Fruta de temporada	Yogur (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](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)