

# Junio

2022



		MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		Lentejas con verduras	Menestra de verduras (SL)	Garbanzos estofados con verduras	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
		Tortilla de patata con calabacín y ensalada de tomate (H)	Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+SJ)+SL+L+H+PS+CR+ML)	Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible) a la marinera (PS)	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
		Manzana	Yogur de plátano (L)	Plátano	

LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz integral con tomate y verduras	Alubias blancas estofadas de forma casera	Crema de calabacín ecológico (SL)	Garbanzos con verduras	Patatas a la montañesa con ternera IGP de Cantabria (SL)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Boquerones en tempura con ensalada (PS+GL+H+L+CR+ML)	Guiso de pavo con verduras y patata panadera (SL)	Albóndigas de ternera a la jardinera (GL+H+L+SL)	Tortilla francesa con ensalada de tomate (H)	Bacalao en salsa de puerros con ensalada (PS)	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Pera	Yogur de macedonia (L)	Mandarina	Yogur de fresa (L)	Naranja	

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

\*Por motivos de disponibilidad y grado de maduración la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú.

## 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

### ALBARICOQUE

Estamos en época de albaricoque, fruta que destaca por su abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su contenido en provitamina A (beta-caroteno). Su contenido mineral también es importante, es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y en calcio. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad.

### HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE

Ingredientes: 4 plátanos maduros, 200g de cerezas, 4 albaricoques, 2 a 3 onzas de chocolate negro, leche vegetal (opcional), endulzante tipo sirope de ágave o de arce (opcional)



## ESPACIO BLOG / PRENSA

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

Blog COMBI CATERING

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)



– 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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Espirales ecológicas</b> con tomate (GL+H)  Jamón asado en su jugo con patata cuadro (SL)  Manzana	Crema de <b>calabaza ecológica</b> , puerro y cúrcuma (SL)  Jamoncitos de pollo al horno con champiñones  Yogur de fresa (L)	Lentejas estofadas de forma casera  Bacalao en salsa de pimientos (PS)  Plátano	Judías verdes con patata (SL)  Hamburguesa de ternera al horno con verduras (S)+SL+GL+AP+SS+H+L)  Yogur de limón (L)	Alubias pintas con verduras y chorizo  Merluza en salsa verde con guisantes (PS)  Melocotón	<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
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de verduras de temporada (SL)  Tortilla de patata con ensalada de tomate (H)  Naranja	Garbanzos con verduras  Pescadilla empanada con ensalada (PS+GL)  Yogur de plátano (L)	Ensalada de <b>pasta ecológica</b> (pasta, lechuga, cebolla, maíz y huevo cocido) (GL+H)  Lomo adobado a la plancha con ensalada  Manzana	<b>MENÚ</b>  <b>FIN DE CURSO</b>		<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
					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>  <b>INFANTIL (3-6 años)</b>   <b>PRIMARIA (7-12 años)</b>

\*Por motivos de disponibilidad y grado de maduración la fruta servida puede no coincidir con la indicada en el menú.

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)