

LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																				
FIESTA	FIESTA	FIESTA	Arroz de pescado (PS+CR+ML+SL+AP) Cinta de lomo a la riojana con lechuga Fruta de temporada	PLATO EQUILIBRADO Lentejas con verduras, arroz integral y huevo duro (H+SL) acompañado de ensalada, lechuga zanahoria, tomate y queso fresco (L) Fruta de temporada	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">INFANTIL (3-6 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <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> <tr> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> <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> </tbody> </table>	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
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 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																				
Arroz tres delicias con york, guisantes y zanahoria (SJ+L) Pavo guisado con verduritas Fruta de temporada	PLATO EQUILIBRADO Garbanzos con verduras, MIJO y huevo duro (H+SL) acompañado de ensalada, lechuga zanahoria, tomate y queso fresco (L) Fruta de temporada	Brócoli con patata (SL) Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga Yogurt (L)	Fideua con setas (GL+H) Pescadilla milanesa con lechuga (PS+GL+H) Fruta de temporada	Menestra de verduras Hamburguesa mixta con salsa de verduras (SJ) Fruta de temporada	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">INFANTIL (3-6 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <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> <tr> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> <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> </tbody> </table>	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
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

### PAN INTEGRAL

El pan integral contiene una gran cantidad de fibra y mayor cantidad de vitaminas del grupo B y minerales respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración que mantienen todas las partes del grano del cereal.

EL CEREALES INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREALES INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

## ESPACIO BLOG / PRENSA

### Claves para tener una dieta equilibrada

Tener una dieta equilibrada se ha convertido en una necesidad para tener una salud de hierro. En COMBI CATERING, nuestro equipo de nutricionistas diseñan dietas para que los pequeños que asisten a los comedores escolares, o los adultos que comen en comedores de empresa, hospitales o residencias tengan dietas equilibradas. El problema llega, muchas veces, cuando en casa pensamos en los menús para comer o cenar ¿Y cómo podemos lograr que nuestro organismo tenga todo lo que necesita? En nuestro blog, te dejamos las claves para tener una dieta equilibrada.

**Blog COMBI CATERING**

- Nuestra dieta debe ser **variada**. No sirve de nada comer cosas muy sanas, si siempre son las mismas.
- **Come de forma regular**. Si quieres tener una dieta sana y equilibrada, es fundamental comer de forma regular y respetar todas las comidas.
- **Come con moderación**. Es bueno comer de todo (evitando los alimentos industriales y procesados, por supuesto, y haciendo especial hincapié en los alimentos cercanos y de temporada). Pero aunque sea bueno comer de todo, hay que comer de forma moderada. Nada de comer hasta explotar.
- **Bebe agua de forma abundante**. El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo, y a hidratarlo, además de ayudarnos en nuestro metabolismo.

[www.comerbien.es/blog](http://www.comerbien.es/blog)



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.



LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Espaguetis ecológicos a la Napolitana (GL)</b>  Ternera encebollada  Fruta de temporada	Guisantes con jamón y patata (SL)  Palometa al Orio con lechuga (PS)  Fruta de temporada	<b>PLATO EQUILIBRADO</b>  Lentejas con verduras, arroz integral y huevo duro (H+SL) acompañado de ensalada, lechuga zanahoria, tomate y queso fresco (L)  Yogurt (L)	Arroz con costilla  Tortilla francesa con jamon york y lechuga (H+SJ)  Fruta de temporada	Acelga rehogada con patata (SL)  Pollo asado con ensalada  Fruta de temporada	<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 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Borraja con patata (SL)  Pechuga de pollo con ajo y perejil  Fruta de temporada	Judías pintas con verduras (SL)  Merluza al horno con champiñón y lechuga (PS)  Fruta de temporada	<b>PLATO EQUILIBRADO</b>  Arroz con pollo al curry acompañado de ensalada de lechuga, tomate, atún y huevo duro (PS+H)  Yogurt (L)	Menestra de verduras  Canelones de carne con bechamel (GL+SJ)+AP+ML +CR+H+PS+L  Fruta de temporada	<b>FIESTA</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

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)

