NOVIEMBRE 2022

Tipo de menú: MENU BASAL
Tipo de centro: HUESCA in-situ

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		KCAL PROT HC G 793,65 16,87 107,36 31,31 S3 Nov 2	KCAL PROT HC G 769,87 25,82 59,67 46,66 S3 Nov3	KCAL PROT HC G 758,22 48,77 86,15 23,47 S3 Nov4
	FIESTA	Arroz egipcio (GL+H) Croquetas de bacalao (GL+ML+CR+H+PS+SJ+L) Yogurt (L)	Guisantes con patata Lomo en salsa de pimientos Lechuga Fruta de temporada	Lentejas con arroz y verduras (SL) Caella al oiro (PS) Lechuga Fruta de temporada
764,59 17,81 104,3 29,87 S4 Nov 7	611,44 25,87 62,06 27,91 S4 Nov 8	818,7 31,56 98,79 32,14 S4 Nov 9	709,35 32,13 74,65 31,01 S4 Nov 10	826,26 38,35 66,72 28,55 S4 Nov 11
Arroz con tomate Huevos en salsa aurora (H+L) Lechuga Fruta de temporada	Judías verdes con patata Hamburguesa mixta en salsa de verduras (L+SL) Yogurt (L)	Espaguetis con verduras (GL+H) Lomo de cerdo encebollado Lechuga Fruta de temporada	Crema de verduras Merluza a la romana (GL+H+PS) Lechuga Fruta de temporada	Garbanzos con verduras (SL) Ternera guisada con champiñones Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	773,913
Proteinas (g)	30,4867
Hidratos de carbono (g)	84,3933
Grasas (g)	33,8133
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	619,131
Proteinas (g)	24,3893
Hidratos de carbono (g)	67,5147
Grasas (g)	27,0507

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	746,068
Proteinas (g)	29,144
Hidratos de carbono (g)	81,304
Grasas (g)	29,896
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	596,854
Proteinas (g)	23,3152
Hidratos de carbono (g)	65,0432
Grasas (g)	23,9168

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 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

SOJA TEXTURIZADA

Es una legumbre de mas de 5000 años de antigüedad, también conocida como "carne de soja", la soja texturizada NO contiene aditivos químicos, ni colorantes y es 100% natural. Es el residuo que queda después de desgrasar las habas de soja. Es un superalimento, bajo en grasas saturadas y sal, libre de azúcares, gran fuente de fibra y muy rico en PROTEÍNAS y carbohidratos de calidad.

VALORES NUTRICIONALES EN 100 GR DE SOJA TEX.

364 KCAL
4,0g de grasa
0,6g de grasa saturada
30g de hidratos de carbono
50g de proteína

ESPACIO BLOG/ PRENSA

24 DE NOVIEMBRE "DIA DEL NUTRICIONISTA"

Blog
COMBI CATERING

www.comerbien.es/b

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.

Continua

NOVIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
KCAL PROT HC G	KCAL PROT HC G	KCAL PROT HC G	KCAL PROT HC G	KCAL PROT HC G
853,93 16,28 105,13 33,34	812,74 30,33 64,68 39,98	755,84 51,91 68,16 23,46	827,77 27,55 47,43 50,63	844,66 41,27 98,11 25,13
S5 Nov 14	S5 Nov 15	S5 Nov 16	S5 Nov 17	S5 Nov 18
Arroz con verduras	Coliflor al ajillo	Alubias pintas con verduras (SL)	Acelgas con patata	Espaguetis a la bolognesa con soja (GL+H+SJ)
Tortilla de patata (H)	Albóndigas con guisantes y salsa de tomate (SJ)	Pollo asado	Lomo a la riojana	Abadejo a la vizcaína (PS)
Lechuga		Lechuga		Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
891 30,11 108,6 36,59	685,59 33,32 100,39 16,11	645,41 21,73 80,29 20,96	724,57 41,63 60,65 32,57	719,29 26,28 95,84 24,73
S6 Nov 21	S6 Nov 22	S6 Nov 23	S6 Nov 24	S6 Nov 25
Arroz con pescado (PS+CR+ML+SL+AP)	Macarrones con verduras (GL+H)	Ensalada variada con garbanzos	Crema de verduras	Lentejas con arroz y verduras (SL)
Salchichas con tomate (SL)	Merluza en salsa verde (PS)	Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L Trazas ML+CR+H+SJ+AP)	Pechuga de pollo empanada (GL+H)	Tortilla francesa (H)
Lechuga			Lechuga	Lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada
775,63 18,6 100,34 26,02	863,52 26,76 86,39 38,62	803,95 25,38 81,46 34,17		
S1 Nov 28	S1 Nov 29	S1 Nov 30		
Espaguetis con tomate (GL+H)	Crema de zanahoria y calabaza	Arroz con tomate		
Tortilla francesa (H)	Lomo a la riojana	Salchichas al horno (SL)		
Lechuga	Patata frita (SL)	Lechuga		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)		

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	818,988
Proteinas (g)	33,468
Hidratos de carbono (g)	76,702
Grasas (g)	34,508
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	655,19
Proteinas (g)	26,7744
Hidratos de carbono (g)	61,3616
Grasas (g)	27,6064

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	733,172
Proteinas (g)	30,614
Hidratos de carbono (g)	89,154
Grasas (g)	26,192
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	586,538
Proteinas (g)	24,4912
Hidratos de carbono (g)	71,3232
Grasas (g)	20,9536

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	814,367
Proteinas (g)	23,58
Hidratos de carbono (g)	89,3967
Grasas (g)	32,9367
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	651,493
Proteinas (g)	18,864
Hidratos de carbono (g)	71,5173
Grasas (g)	26,3493

Edith Rubio Matiz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00355

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
POSTRE	POSTRE
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

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

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN y UN DÍA A LA SEMANA PAN INTEGRAL