

OCTUBRE

2022

Tipo de menú:

Tipo de centro:

MENU BASAL

Centro in-situ HUESCA



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
KCAL	PROT	HC	G		KCAL	PROT	HC	G		KCAL	PROT	HC	G		KCAL	PROT	HC	G		KCAL	PROT	HC	G	
748,68	15,31	103,72	22,87		633,76	13,79	55,43	31,69		727,44	50,75	64,13	21,88		831,77	25,37	61,43	46,65		844,66	41,27	98,11	25,13	
3 OCT (S5)					4 OCT (S5)					5 OCT (S5)					6 OCT (S5)					7 OCT (S5)				
Arroz con verduras					Coliflor al ajillo					Alubias pintas con verduras (SL)					Acelgas con patata					Espaguetis a la bolognesa con soja (GL+H+SJ)				
Albóndigas con guisantes y salsa de tomate (SJ)					Tortilla de patata (H)					Pechuga de pollo empanada (GL+H)					Lomo a la riojana (SL)					Abadejo a la vizcaína (PS)				
Fruta de temporada					Lechuga					Yogurt (L)					Lechuga					Lechuga				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
783,13	18,98	101,49	26,17												745,73	18,89	84,66	29,54		675,55	41,1	68,74	18,65	
10 OCT (S6)					11 OCT (S6)					12-oct					13 OCT (S6)					14 OCT (S6)				
Macarrones con verduras (GL+H)															Crema de verduras					Lentejas con arroz y verduras (SL)				
Tortilla francesa (H)					FIESTA					FIESTA					Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L Trazas ML+CR+H+SJ+AP)					Merluza en salsa verde (PS)				
Lechuga															Lechuga									
Fruta de temporada															Fruta de temporada					Yogurt (L)				

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	757,262
Proteínas (g)	29,298
Hidratos de carbono (g)	76,564
Grasas (g)	29,644
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	605,81
Proteínas (g)	23,4384
Hidratos de carbono (g)	61,2512
Grasas (g)	23,7152

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	734,803
Proteínas (g)	26,3233
Hidratos de carbono (g)	84,9633
Grasas (g)	24,7867
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	587,843
Proteínas (g)	21,0587
Hidratos de carbono (g)	67,9707
Grasas (g)	19,8293

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, promuevan 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.



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.
- Información de la campaña de AECOSAN "Con un poquito de azúcar es suficiente"

www.comerbien.es/b

Blog

COMBI CATERING

— Revisa siempre el etiquetado de los productos que consumes para conocer que consumes para conocer la cantidad de azúcares, sal y 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.



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.

Continúa



OCTUBRE

2022

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
KCAL	PROT	HC	G		KCAL	PROT	HC	G		KCAL	PROT	HC	G		KCAL	PROT	HC	G		KCAL	PROT	HC	G	
775,63	18,6	100,34	26,02		863,52	26,76	86,39	38,62		803,95	25,38	81,46	34,17		678,78	41	58,81	24,38		709,2	38,02	72,22	22,82	
17 OCT (S1)					18 OCT (S1)					19 OCT (S1)					20 OCT (S1)					21 OCT (S1)				
Espaguetis con tomate (GL+H)					Crema de zanahoria y calabaza					Arroz con tomate					Judías verdes con patata					Alubias blancas con verduras (SL)				
Tortilla francesa (H)					Lomo a la riojana (SL)					Salchichas al horno (SL)					Pollo asado					Merluza en salsa verde (PS)				
Fruta de temporada					Patata frita (SL)					Lechuga					Lechuga					Lechuga				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
826,55	13,84	115,36	27,33		709,42	40,97	57,37	28,76		845,44	26,89	93,09	33,3		616,55	36,9	51,34	22,33		887,53	30,37	77,57	42,6	
24 OCT (S2)					25 OCT (S2)					26 OCT (S2)					27 OCT (S2)					28 OCT (S2)				
Arroz egipcio (GL+H)					Menestra de verduras					Lentejas con arroz y verduras (SL)					Guisantes con patata					Espaguetis con tomate (GL+H)				
Croquetas de bacalao (GL+ML+CR+H+PS+SJ+L)					Muslitos de pollo al chilindrón					Tortilla de patata (H)					Lomo en salsa de pimientos (SL)					Caella al oiro (PS)				
Lechuga					Fruta de temporada					Lechuga					Lechuga					Yogurt (L)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada				
31 OCT (S3)																								

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
INFANTILI (7-12 años)	
Energía (kcal)	766,216
Proteínas (g)	29,952
Hidratos de carbono (g)	79,844
Grasas (g)	29,202
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	612,973
Proteínas (g)	23,9616
Hidratos de carbono (g)	63,8752
Grasas (g)	23,3616
ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
INFANTILI (7-12 años)	
Energía (kcal)	777,098
Proteínas (g)	29,794
Hidratos de carbono (g)	78,946
Grasas (g)	30,864
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	621,678
Proteínas (g)	23,8352
Hidratos de carbono (g)	63,1568
Grasas (g)	24,6912

FIESTA



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 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



Información nutricional más completa en:
www.comerbien.es

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