

# DICIEMBRE

2022



Tipo de menú:  
Tipo de centro:

**MENU BASAL**  
**HUESCA IN-SITU**

JUEVES

VIERNES

KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G
662,76	41,62	57,94	29,4	575,05	37,9	76,81	12,35

1 Dic (S1)

2 Dic (S1)

Menestra de verduras

Alubias pintas con  
verduras (SL)

Pollo asado

Merluza en salsa verde  
(PS)

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	618,905
Proteínas (g)	39,76
Hidratos de carbono (g)	67,375
Grasas (g)	20,875
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	495,124
Proteínas (g)	31,808
Hidratos de carbono (g)	53,9
Grasas (g)	16,7

5 Dic (S2)

6 Dic (S2)

816,54 27,74 99,09 33,3

7 Dic (S2)

8 Dic

839,73 31,19 83,44 42,57

9 Dic (S2)

FIESTA

FIESTA

Lentejas con arroz y  
verduras (SL)

FIESTA

Espaguetis con tomate  
(GL+H)

Tortilla de patata (H)

Lomo en salsa de  
pimientos

Lechuga

Fruta de temporada

Yogurt (L)

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	828,135
Proteínas (g)	29,465
Hidratos de carbono (g)	91,265
Grasas (g)	37,935
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	662,508
Proteínas (g)	23,572
Hidratos de carbono (g)	73,012
Grasas (g)	30,348

#### 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.

#### BENEFICIOS SECRETOS DEL KIWI



¿Sabías que su nombre tiene relación con un pájaro australiano? Pues sí, a este pequeño y delicioso fruto se le denominó kiwi debido a su parecido con el pájaro homónimo (cuyo nombre científico es *Apteryx*), muy popular en Oceanía y símbolo emblemático de Nueva Zelanda.

Los expertos indican que el kiwi es "rico en vitamina C (más en variedad amarillo) y fuente de fólido" y también es una buena fuente de fibra. De hecho, muchas personas que sufren de estreñimiento lo consumen con frecuencia por este motivo.

En el caso de la vitamina C, cuenta con 98 miligramos por cada 100 gramos de fruta. Esto indica que posee más cantidad que las naranjas y los limones; de hecho, es casi el doble. Este valor solo es superado por las guayabas y las grosellas. Una pieza de kiwi nos aporta más del 80 % del requerimiento diario de vitamina C. Por otra parte, esta fruta es una buena fuente de antioxidantes.

#### ESPACIO BLOG/ PRENSA

Blog  
COMBI CATERING

1. No empieces la navidad antes de tiempo, ni la alargues más de lo normal.
2. No abandones la rutina.
3. No abandones la actividad física.
4. Empieza a saciarte con las verduras o frutas.
5. No abuses de las proteínas.
6. Limita los alimentos calóricos
7. No comas de más.
8. Bebe agua y olvídate de los mitos.
9. Mastica bien y controla los tiempos.
10. No hay milagros para adelgazar!

Solemos ganar 1/2 kg durante esta fechas. Aunque nuestros propósitos de año nuevo son de poder bajarlos durante los próximos meses, el porcentaje de sobrepeso en España incrementa cada año.

*"Mantener tu peso durante las navidades es posible, pero no con sacrificios de última hora para compensar los excesos"*

[www.comerbien.es/b](http://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.





Tipo de menú:  
Tipo de centro:

## MENÚ BASAL HUESCA IN-SITU

# DICIEMBRE

2022

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
KCAL	PROT	HC	G	KCAL	PROT	HC	G												
720,5	19,96	91,17	29,55	714,34	32,67	64,86	22,91	753,94	35,81	72,19	33,88	834,66	31,73	83,56	40,15	639,02	40,72	69	21,45
12 Dic (S3)				13 Dic (S3)				14 Dic (S3)				15 Dic (S3)				16 Dic (S3)			

Sopa de fideos (GL+ H)	Espinacas salteadas con patata y cebolla	Alubias blancas con verduras	Brócoli con patata	Sopa de arroz con zanahoria															
Canelones de carne con bechamel (GL+SJ+AP Trazas ML+CR+H+PS)	Abadejo en salsa de puerros (PS+SL)	Tortilla francesa (H)	Albóndigas mixtas a la jardinera (SJ)	Pollo asado															
Fruta de temporada	Lechuga	Lechuga	Fruta de temporada	Lechuga															
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada															
764,59	17,81	104,3	29,87	660,39	23,69	76,06	28,88	818,7	31,56	98,79	32,14								
19 Dic (S4)				20 Dic (S4)				21 Dic (S4)				22 Dic (S4)							

Arroz con tomate	Judías verdes con patata	Espaguetis con verduras (GL+H)	<b>COMIDA ESPECIAL!!</b>	
Huevos en salsa aurora (H+L)	Hamburguesa mixta en salsa de verduras (L+SL)	Lomo de cerdo encebollado	<b>ALITAS DE POLLO A LA BARBACOA CON PATATAS FRITAS</b>	
Lechuga	Fruta de temporada	Lechuga	<b>VACACIONES NAVIDAD</b>	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>Flan de vainilla (L)</b>	

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

#### INFANTILI (7- 12 años)

Energía (kcal)	732,492
Proteínas (g)	32,178
Hidratos de carbono (g)	76,156
Grasas (g)	29,588

#### INFANTILI (3-6 años)

Energía (kcal)	585,994
Proteínas (g)	25,7424
Hidratos de carbono (g)	60,9248
Grasas (g)	23,6704

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

#### INFANTILI (7- 12 años)

Energía (kcal)	747,893
Proteínas (g)	24,3533
Hidratos de carbono (g)	93,05
Grasas (g)	30,2967

#### INFANTILI (3-6 años)

Energía (kcal)	598,315
Proteínas (g)	19,4827
Hidratos de carbono (g)	74,44
Grasas (g)	24,2373

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.



Edith Rubio Matiz  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARA00355

Información contenido de alérgenos declarables  
(R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011)



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

Información nutricional más completa en:

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



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 PIELAGOS (Cantabria)  
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953  
ofisan@comerbien.es

