

MAYO

2023

Tipo de menú:
Tipo de centro:

BASAL
HUESCA in-situ



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	
738,51	15,56	84,06	31,08		845,44	28,59	93,09	33,2	2 mayo (S1)	879,65	28	98,31	35,14	3 mayo (S1)	672,39	34,31	41,96	33,32	4 mayo (S1)	983,35	53,27	93,68	37,43	5 mayo (S1)
FIESTA					Lentejas con verduras (SL)	Arroz con tomate					Guisantes con verduras					Espaguetis a la carbonara (GL+L+H+SJ)								
					Tortilla de patata (H)	Ternera de guisar en salsa de champiñones					Pavo guisado con verduras					Caella al oiro (PS)								
					Fruta de temporada	Lechuga					Lechuga					Lechuga								
					Fruta de temporada	Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada								
734,34	20,76	60,99	26,78	9 mayo (S2)	700,66	41,07	71,28	21,19	10 mayo (S2)	964,81	35,73	64,97	54,5	11 mayo (S2)	804,93	44,15	84,72	25,5	12 mayo (S2)					
Sopa de fideos (GL+H)					Espinacas salteadas con patata y cebolla	Alubias pintas con verduras (SL)					Brócoli con patata					Arroz con verduras								
San jacob (GL+SJ+L Trazas ML+MS+CR+H+PS+AP)					Tortilla francesa con atún (H+PS)	Abadejo en salsa de puerros (PS+SL)					Albóndigas mixtas a la jardinera (SJ)					Pollo asado								
Lechuga					Lechuga	Lechuga					Lechuga					Lechuga								
Fruta de temporada					Fruta de temporada	Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada								

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	845,21
Proteínas (g)	36,04
Hidratos de carbono (g)	81,76
Grasas (g)	34,77

INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	676,17
Proteínas (g)	28,83
Hidratos de carbono (g)	65,41
Grasas (g)	27,82

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	788,65
Proteínas (g)	31,45
Hidratos de carbono (g)	73,20
Grasas (g)	31,81

INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	630,92
Proteínas (g)	25,16
Hidratos de carbono (g)	58,56
Grasas (g)	25,45

* Todos los menús incluyen ración de pan y como bebida agua.

Sabes qué es el síndrome del plato vacío?

Cuando te conviertes en padre, sientes la **necesidad imperiosa de que tu hijo coma bien, es más, que deje el plato completamente rebañado**, porque si no, es como si no hubiera comido. Y es entonces cuando te acuerdas de tu madre y de abuela, porque ellas hacían lo mismo, no te dejaban que se quedara nada en el plato. Pues debes saber que esto tiene nombre y que se llama **'síndrome del plato limpio' o el también conocido, 'síndrome del plato vacío'**. Se trata de "la necesidad de terminar con toda la comida que hay frente a nosotros. Es un factor de riesgo a la hora de desarrollar determinadas enfermedades, así como distintos **trastornos alimenticios**. Por qué **no es bueno aplicarlo en niños** Una vez que eres adulto, tú tienes la capacidad de decisión de lo que comes. Puedes optar por comer saludable, menos sano, más o menos cantidad... pero cuando tienes niños a tu cargo es **tu responsabilidad que estos aprendan a comer bien, a que tengan una buena relación con la comida** y que, en definitiva, asienten una serie de buenos hábitos en la alimentación desde la infancia. "Si desde pequeño el objetivo de comer ha sido que el plato quede en blanco, yo no podré centrarme en qué sensaciones de hambre ni de saciedad tengo. **No sabré identificar si ya estoy lleno o no, si he comido suficiente**, si puedo dejar de comer a pesar de dejar comida... Esto se pierde porque se prioriza que, simplemente, no quede comida"

ALIMENTO DEL MES: LAS FRESAS

Las propiedades de las fresas y sus beneficios

Aparte de una fruta deliciosa y de un color fascinante, **son muchas las propiedades de las fresas**. Aquí puedes conocer algunos de los beneficios de las fresas: Contienen pocas calorías, solo entre 30 y 35 por cada 100 gramos. Por lo tanto, **son perfectas para las dietas en las que se busca bajar peso**. Contienen antocianinas, las cuales son pigmentos que ayudan **areducir el colesterol y el riesgo de sufrir hipertensión**. Son muy ricas en agua, vitaminas, antioxidantes, potasio y calcio. Por lo tanto, **tienen importantes propiedades hidratantes**. Son ricas en vitaminas, especialmente la C. Esto se traduce en que nos aportan las defensas necesarias **para hacer frente a resfriados y a otros virus**, además de ser un excelente antiinflamatorio natural. Tienen una gran cantidad de fibra, por lo que **ayudan a combatir el estreñimiento**. **Nos ponen de mejor humor**, ya que cuentan con vitamina B1, que es conocida como la vitamina del ánimo. **Protegen e hidratan la piel y el cabello**, ya que se mantienen en mejores condiciones gracias a su alto contenido en Omega-3, magnesio y cobre. Contienen flavonoides y fenoles, por lo que nos ayudan a **mantener el cerebro en buenas condiciones** y a frenar el envejecimiento de las células. **Ayudan a la salud ósea** gracias a su alta cantidad de magnesio, potasio y **vitamina K**.



ESPACIO BLOG/ PRENSA

COMPLEMENTACIÓN PROTEÍNICA

Blog
COMBI CATERING

VEGETAL (Complementación Proteica)

Legumbres + Cereales Integrales

Frutos Secos y Semillas + Lácteos Vegetales

Legumbres + Frutos Secos

Cereales Integrales + Lácteos Vegetales

Frutos Secos y Semillas + Cereales Integrales

Ejemplos

Lentejas con Arroz
Cuscús con Garbanzos
Garbanzos con Trigo (pasta alimentaria)
Soja con Arroz
Garbanzos con Pan

Avena o Arroz con Leche y Frutos Secos

Garbanzos con Piñones
Ensalada de Lentejas con Nueces
Humus (Garbanzos triturados con semillas de Sésamo)

Arroz o Avena con bebida de Soja y Frutos Secos

Ensalada de Arroz con Frutos Secos, Pasta con Nueces



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



MAYO

2023

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	
907,99	56,1	88,49	30,08	15 mayo (S3)	897,7	25,52	97,3	38,82	16 mayo (S3)	884,16	29,72	94,43	36,76	17 mayo (S3)	734,25	35,16	54,65	33,99	18 mayo (S3)	740,21	28,53	62,13	25,83	19 mayo (S3)
Lentejas con verduras (SL)					Arroz con tomate					Espaguetís con verduras (GL+H)					Crema/ Salteado de verduras					Garbanzos con verduras				
Muslitos de pollo al chilindrón					Huevos revueltos con jamón york (H+SJ+L)					Salchichas con tomate (SL+FC)					Palometa a la romana (GL+H+PS)					Tortilla francesa con atún (H+PS)				
Lechuga										Lechuga										Lechuga				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogurt (L)					Fruta de temporada				
916,12	23,38	112,91	34,37	22 mayo (S4)	549,98	29,48	43,16	21,85	23 mayo (S4)	836,69	51,24	79,54	28,27	24 mayo (S4)	671,09	30,42	46,09	33,43	25 mayo (S4)	870,12	50,01	97,44	24,94	26 mayo (S4)
Arroz con pescado (PS+CR+ML+SL+AP)					Coliflor al ajo					Alubias pintas con verduras (SL)					Acelgas con patata					Espaguetis a la bolognesa con soja (GL+H+SJ)				
Tortilla de patata (H)					Abadejo a la vizcaína (PS)					Pechuga de pollo empanada (GL+H)					Lomo de cerdo encebollado					Caella al oirol (PS)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Lechuga					Fruta de temporada				
787,15	13,29	73,18	38,75	29 mayo (S5)	758,29	30,26	88,78	24,86	30 mayo (S5)	893,74	35,82	70,55	45,38	31 mayo (S5)										
Pure de patata con queso gratinado (SL+L+H)					Arroz con verduras					Alubias blancas con verduras (SL)														
Croquetas de jamón (GL+ML+CR+H+PS+SJ+L)					Merluza en salsa verde (PS+ML+CR+SL)					Lomo a la riojana (SL)														
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Lechuga					Fruta de temporada									

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	832,86
Proteínas (g)	35,01
Hidratos de carbono (g)	79,40
Grasas (g)	33,10
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	666,29
Proteínas (g)	28,00
Hidratos de carbono (g)	63,52
Grasas (g)	26,48

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	768,80 €
Proteínas (g)	36,91 €
Hidratos de carbono (g)	75,83 €
Grasas (g)	28,57 €
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	615,04 €
Proteínas (g)	29,52 €
Hidratos de carbono (g)	60,66 €
Grasas (g)	22,86 €

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	813,06
Proteínas (g)	26,46
Hidratos de carbono (g)	77,50
Grasas (g)	36,33
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	650,45
Proteínas (g)	21,17
Hidratos de carbono (g)	62,00
Grasas (g)	29,06



* Todos los menús incluyen ración de pan y como bebida agua.

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