

MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																				
06	07	01	02	03	<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> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <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																								
<p>FIESTA</p>	<p>FIESTA</p>	<p>Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+H) <i>Organic macaroni gratin with grated cheese from El Burgo de Ebro</i></p> <p>Palometa al horno con lechuga (PS) <i>Baked palometa with lettuce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Season's fruit</i></p>	<p>Paella mixta (PS+CR+ML) <i>Rice with fish and meat</i></p> <p>Pechuga empanada con ensalada (GL+H) <i>Breast breaded with lettuce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Season's fruit</i></p>	<p> Puré de verduras <i>vegetable puree</i></p> <p>Hamburguesa al horno con lechuga (SL+S) <i>Baked hamburger with lettuce</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) <i>Villacorona Yogurt</i></p>																					
MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																				
06	07	08	09	10	<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> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <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																								
<p>FIESTA</p>	<p>FIESTA</p>	<p>FIESTA</p>	<p>Lentejas con verduras (SL) <i>Lentils with vegetables</i></p> <p>Merluza al horno con ensalada (PS) <i>Baked hake with salad</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Season's fruit</i></p>	<p>Brócoli con patata (SL) <i>Broccoli with Potato</i></p> <p>Albóndigas en salsa de tomate (SL+S) <i>Meatballs with tomato sauce</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) <i>Villacorona Yogurt</i></p>																					

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

CALABAZA ECOLÓGICA

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a l@s niñ@s.

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y CÚRCUMA

Ingredientes:

1 calabaza,
3 Patatas
2 Puerros
Curcuma
Sal marina
Aceite de oliva



Cómo se hace:

Picamos el puerro y troceamos la calabaza y la patata. En una olla añadimos un poquito de aceite de oliva y a fuego suave rehogamos el puerro hasta que coja color añadiendo un poquito de sal. Añadimos la calabaza y la patata y cubrimos con agua. Subimos el fuego y dejamos cocer hasta que esté todo tierno, unos 25 minutos. Retiramos del fuego y trituramos, añadimos la cúrcuma y podemos decorar también con un poco más.

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 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.



www.comerbien.es/blog

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.

MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
13 Garbanzos estofados con verduras (SL) <i>Chickpeas stewed with vegetables</i> Merluza al horno con ensalada (PS) <i>Baked hake with salad</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	14 Macarrones ecológicos con salsa de tomate natural (GL) <i>Organic macaroni with tomato sauce</i> Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+S)+L) <i>Homemade ham and cheese with lettuce booklet</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	15 Acelgas ecológica con patata rehogada con ajo (SL) <i>Organic chard with potato sautéed with garlic</i> Ternera asada del pirineo Aragonés con salsa de verduras <i>Aragón roast beef with vegetables sauce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	16 Paella mixta (PS+CR+ML) <i>Rice with fish and meat</i> Pescadilla al horno con ensalada (PS) <i>Baked whiting with salad</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	17 Sopa de fideos ecológicos (GL) <i>Organic noodle soup</i> Pollo asado con patatas <i>Roast chicken with potatoes</i> Yogur de Villacorona (L) <i>Villacorona Yogurt</i>	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
20 Puré de verduras <i>vegetable puree</i> Albóndigas en salsa de tomate (SL+SJ) <i>Meatballs with tomato sauce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	21 Alubias blancas estofadas con verduras <i>White beans stewed with vegetables</i> Merluza al horno con ensalada (PS) <i>Baked hake with salad</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	23 FIESTA	24 FIESTA	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
27 FIESTA	28 FIESTA	29 FIESTA	30 FIESTA	31 FIESTA	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

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)

