

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel (SL)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
			Lomo adobado a la plancha con lechuga ( SJ+L)	Jamonicitos de pollo salteados con tomate y cebolla	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
			Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)	Judías verdes con patata (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Puré de verduras de temporada (SL)	Garbanzos guisados con verduras (SL)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Jamón asado con champiñón	Albóndigas a la jardinera	Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS)	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada (FESTIVO EN ZARAGOZA)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur ( L )	Fruta de temporada	

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

### Una idea... HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes:

- 1- Cocer las lentejas en agua con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego (si se usan de bote nos saltamos este paso) y colarlas para quitarles todo el líquido.
  - 3- Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros preferimos no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras, pero todo depende del gusto de cada persona.
  - 4- En otro bol, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina.
  - 5- Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.
  - 6- Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén.
  - 7- Formar las hamburguesas con la mano. Si ves necesario, pasarlas por pan rallado o harina.
  - 8- Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.
  - 9- ¡Y así tenemos una maravillosas hamburguesas de legumbre!
- Para acompañarlas, nada mejor que una buena ensalada.



## 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.

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

Blog COMBI CATERING



- Revisa siempre el etiquetado de los productos que consumes para conocer 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.

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

**LUNES 12 MARTES 13 MIÉRCOLES 14 JUEVES 15 VIERNES 16 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

Lentejas con verduras (SL)  
Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ)  
Fruta de temporada

Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)  
Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS)  
Fruta de temporada

Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)  
Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL)  
Fruta de temporada

Col de hoja ecológica con patata rehogada con ajo y pimentón dulce (SL)  
Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga  
Yogur (L)

Pasta ecológica con tomate (GL)  
Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)  
Fruta de temporada

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

**LUNES 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 VIERNES 23 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

Borraja con patata (SL)  
Jamoncitos de pollo a la chilindrón  
Fruta de temporada

Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL)  
Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)  
Fruta de temporada

Puré de zanahoria (SL)  
Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)  
Yogur (L)

Arroz blanco con salsa de tomate  
Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS +SL+AP)  
Fruta de temporada

Alubias pintas con verduras (SL)  
Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga  
Fruta de temporada

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

**LUNES 26 MARTES 27 MIÉRCOLES 28 JUEVES 29 VIERNES 30 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)  
Tortilla francesa con queso (H+SJ+L)  
Fruta de temporada

Acelgas ecológicas rehogadas con ajo (SL)  
Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL)  
Yogur (L)

Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)  
Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)  
Fruta de temporada

VACACIONES

VACACIONES

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
<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.*



información nutricional más completa en [www.comerbien.es](http://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](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)