

# Diciembre

2017



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	01	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL)	Crema suave de acelgas ecológicas con manzana de Aragón (SL)			Sopa de pasta ecológica (GL)		<b>INFANTIL (3-6 años)</b>
Merluza en salsa verde (PS + AP)	Ternera de Aragón en salsa con verduritas			Pollo asado con lechuga		Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Fruta de temporada	Fruta de temporada			Natillas (L)		<b>PRIMARIA (7-12 años)</b>
						Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	08	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
04	05	06	07			
						<b>INFANTIL (3-6 años)</b>
						Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
						<b>PRIMARIA (7-12 años)</b>
						Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

COCINA SANA	ALIMENTO DEL MES	ESPACIO BLOG / PRENSA
<p><b>Nos apasiona la cocina saludable y utilizamos alimentos de temporada, cercanos y de origen ecológico en muchos casos.</b></p> <p>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.</p> <p>Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por <b>Combi Catering</b> 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.</p> <p>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, <b>Combi Catering</b> quiere aportar su grano de arena hacia un modelo de alimentación sostenible.</p>	<p><b>TEMPORADA DE COLES</b></p> <p>En los meses más fríos hay un grupo de verduras que está en pleno apogeo: la col de hoja, repollo, coliflor, brócoli, lombarda... forman parte del recetario tradicional de la temporada de invierno y de ellos podemos aprovechar sus grandes beneficios para nuestra salud.</p> <p>Este grupo de verduras, posee una serie de cualidades nutricionales excepcionales. Son ricas en minerales, como el fósforo, el magnesio o el calcio, además de serlo también en vitaminas, como la C, A o la K, así como en ácido fólico. Como es propio de las verduras, tienen un alto contenido en agua, por lo que su aporte calórico es mínimo, al igual que poseen un alto contenido en fibra. Son una fuente interesante de proteínas vegetales y su contenido en grasas, en general, es prácticamente inapreciable, aunque con cierta interesante presencia de omega-3 en el caso de brócoli, coliflor o berza.</p> 	<p><b>La obesidad infantil, un problema de salud creciente</b></p> <p>La obesidad se ha convertido en uno de los grandes males de las sociedades occidentales. Los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo han hecho que se disparen los niveles de obesidad entre los ciudadanos de los países de nuestro entorno. Lamentablemente, la obesidad, o lo que es lo mismo, el desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto calórico, no solo afecta a las personas adultas, sino que cada vez con más frecuencia afecta también a los niños. De hecho, la obesidad infantil se está convirtiendo en un problema de salud en los países desarrollados.</p> <p><a href="http://www.comerbien.es/blog">www.comerbien.es/blog</a></p>



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.

CONTINUAR



# Diciembre

2017

LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	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)		
Albóndigas a la jardinera		Jamón asado con champiñón		Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS)		Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga		Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur ( L )		

LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras (SL)		Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)		Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)		Col de hoja ecológica con patata rehogada con ajo y pimentón dulce (SL)		Pasta ecológica con tomate ( GL )		
Cinta de lomo en salsa de ciruelas		Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS)		Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL)		Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga		Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur ( L )		Fruta de temporada		Fruta de temporada		

LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA		FIESTA		

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:	
<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<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 PÍLAGOS (Cantabria)  
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953  
[ofisan@comerbien.es](mailto:ofisan@comerbien.es)

