

SEPTIEMBRE

2022



Tipo de menú:
Tipo de centro:

MENU BASAL
Centro in-situ BARBASTRO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

KCAL	PROT	HC	G
840,13	17,11	113,47	34,19
8 sep (S1)			

KCAL	PROT	HC	G
680,3	38,87	78,22	22,82
9 sep (S1)			

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	760,215
Proteínas (g)	27,99
Hidratos de carbono (g)	95,845
Grasas (g)	28,505
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	608,172
Proteínas (g)	22,392
Hidratos de carbono (g)	76,676
Grasas (g)	22,804

Arroz con tomate

Alubias pintas con
verduras (SL)

Tortilla de patata (H)

Merluza en salsa verde
(PS)

Lechuga

Fruta de temporada

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
587,65	37,75	57,34	22,33
15 sep (S2)			

KCAL	PROT	HC	G
857,73	31,19	83,44	42,57
16 sep (S2)			

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	739,028
Proteínas (g)	30,638
Hidratos de carbono (g)	84,92
Grasas (g)	29,858
INFANTILI (3 - 6 años)	
Energía (kcal)	591,222
Proteínas (g)	24,5104
Hidratos de carbono (g)	67,936
Grasas (g)	23,8864

Guisantes con patatita a
cuadros

Espaguetis con tomate
(GL+H)

Caella al oiro (PS)

Lomo en salsa de
pimientos (SJ)

Lechuga

Yogurt (L)

Lentejas con arroz y
verduras (SL)

Tortilla de patata (H)

Lechuga

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
752,7	14,69	121,36	22,33
12 sep (S2)			

Arroz egipcio (GL+H)

Croquetas de bacalao al
horno
(GL+ML+CR+H+PS+SJ+L)

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
680,52	41,82	63,37	28,76
13 sep (S2)			

Menestra de verduras

Muslitos de pollo al
chilindrón

Lechuga

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
816,54	27,74	99,09	33,3
14 sep (S2)			

Lentejas con arroz y
verduras (SL)

Tortilla de patata (H)

Lechuga

Fruta de temporada

KCAL	PROT	HC	G
840,13	17,11	113,47	34,19
8 sep (S1)			

Arroz con tomate

Tortilla de patata (H)

Fruta de temporada

COCINA SANA

Nos apasiona la cocina saludable y utilizamos alimentos de temporada, cercanos y de origen ecológico en muchos casos.

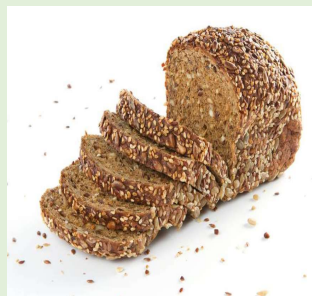
Nuestros nutricionistas diseñan dietas sanas y equilibradas adaptadas a todas las edades, cuidando al máximo los menús de las personas que sufren algún tipo de alergia, intolerancia u otro tipo de necesidad particular.

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, promuevan 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

PAN INTEGRAL

El pan integral contiene una gran cantidad de fibra y mayor cantidad de vitaminas del grupo B y minerales respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración que mantienen todas las partes del grano del cereal.



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.

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.

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

www.comerbien.es/b

Blog

COMBI CATERING

— revisa siempre el revisa siempre el etiquetado de los productos etiquetado de los productos que consumes para conocer que consumes para conocer la cantidad de azúcares, sal y la cantidad de azúcares, sal y grasas.grasas. — Para mantener una Para mantener una alimentación equilibrada, alimentación equilibrada, además de reducir el además de reducir el consumo de azúcar hay que consumo de azúcar hay que controlar también la sal y las controlar también la sal y las grasas.grasas. Junto a la dieta sana y Junto a la dieta sana y equilibrada, hay que practicar equilibrada, hay que practicar también actividad física a también actividad física a diario para combatir el diario para combatir el sedentarismo.sedentarismo.





Tipo de menú: **MENÚ BASAL**
 Tipo de centro: **Centro in-situ BARBASTRO**

SEPTIEMBRE

2022

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
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	811,03	44,02	98,13	25,82
19 sep (S3)				20 sep (S3)				21 sep (S3)				22 sep (S3)				23 sep (S3)			
Sopa de fideos (GL+ H)				Espinacas salteadas con patata y cebolla				Alubias blancas con verduras				Brócoli con patata				Arroz con verduras			
Canelones de carne con bechamel (GL+PS+L Trazas ML+CR+H+SJ+AP)				Abadejo en salsa de puerros (PS+SL)				Tortilla francesa (H)				Albóndigas mixtas a la jardinera (SJ)				Pollo asado			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt (L)				Fruta de temporada				Fruta de temporada			
764,59 17,81 104,3 29,87				579,94 22,59 68,46 23,83				818,7 31,56 98,79 32,14				709,35 32,13 74,65 31,01				822,26 40,53 52,72 32,53			
26 sep (S4)				27 sep (S4)				28 sep (S4)				29 sep (S4)				30 sep (S4)			
Arroz con tomate				Judías verdes con patata				Espaguetis con verduras (GL+H)				Crema de verduras				Garbanzos con verduras (SL)			
Huevos en salsa aurora (H+L)				Hamburguesa mixta en salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)				Lomo de cerdo encebollado				Merluza a la romana (GL+H+PS)				Ternera guisada con champiñones			
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Yogurt (L)			

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	766,894
Proteínas (g)	32,838
Hidratos de carbono (g)	81,982
Grasas (g)	30,462
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	613,515
Proteínas (g)	26,2704
Hidratos de carbono (g)	65,5856
Grasas (g)	24,3696

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTILI (7- 12 años)	
Energía (kcal)	738,968
Proteínas (g)	28,924
Hidratos de carbono (g)	79,784
Grasas (g)	29,876
INFANTILI (3-6 años)	
Energía (kcal)	591,174
Proteínas (g)	23,1392
Hidratos de carbono (g)	63,8272
Grasas (g)	23,9008



Edith Rubio Matiz
 Dietista-Nutricionista
 Nº Col. ARA00355



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



SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA	CENA
1º PLATO Pasta, arroz, legumbres Verduras	1º PLATO Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO Carne Pescado Huevo	2º PLATO Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
GUARNICIÓN Verdura Patata	GUARNICIÓN Verdura o patata Verdura
POSTRE Lácteo Fruta	POSTRE 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.

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

Información nutricional más completa en:
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 PIÉLAGOS (Cantabria)
 Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953
ofisan@comerbien.es

