

# OCTUBRE

2022

MENÚS BASAL  
Tlf



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Kcal Prot Hc Gr 741,47 54,89 70,72 16,84	4 Kcal Prot Hc Gr 787,90 36,93 78,22 34,50	5 Kcal Prot Hc Gr 786,19 24,03 73,38 21,62	6 Kcal Prot Hc Gr 743,71 16,96 93 29,49	7 Kcal Prot Hc Gr 800,19 35,19 93,26 31,23

Sopa de pasta (GL+H)	Arroz milanesa	Garbanzos con verduras (SL)	Judías verdes con patata y zanahoria (SL)	Fideuá de verduras (GL+H)
Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel	Palometa en salsa de tomate y cebolla(PS)	Tortilla de patata (H)	Sanjaco (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+Lechuga)	Merluza rebozada (GL+PS+H)
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
10 Kcal Prot Hc Gr 792,47 35,03 87,70 26,68	11 Kcal Prot Hc Gr	12 Kcal Prot Hc Gr	13 Kcal Prot Hc Gr 851,98 33,08 101,25 19,8	14 Kcal Prot Hc Gr 773,79 32 64,22 42,62
Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL)			Arroz con verduras	Borraja con patata (SL)
Redondo de pavo con salsa de verduras (SJ+L)	FIESTA	FIESTA	Palometa empanada (GL+PS+H)	Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)
Fruta de temporada			Lechuga	Yogurt (L)

## 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

### 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.



Con un poquito de azúcar suficiente...  en Combi te damos claves para reducir el consumo de azúcar.

**Blog**  
COMBICATERING

Siempre en el respeto 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. — 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.combi-bien.es/blog](http://www.combi-bien.es/blog)



Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de COMBICATERING - Combi Bien, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acordada para ello.

Continúa



# OCTUBRE

2022

LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
17	Kcal 699,69	Prot 17,32	Hc 84,34	Gr 18,29	18	Kcal 713,79	Prot 41,3	Hc 79,28	Gr 25,11
Menestra con patatas (SL)	Lentejas con verduras (SL)	Sopa Maravilla (GL+H)	Arroz con salsa de tomate natural	Alubias blancas con verduras (SL)					
Tortilla de patata y cebolla (H)	Merluza en salsa verde (PS)	Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)	Pollo al limón con romero	Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)					
Lechuga	Lechuga		Lechuga						
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada					
24	Kcal 691,3	Prot 44,87	Hc 59,84	Gr 27,73	25	Kcal 777,63	Prot 33,81	Hc 86,27	Gr 32,29
Brocoli con patata (SL)	Macarrones a la napolitana (GL)	Crema de puerros (SL)	Potaje de alubias blancas con verduras y quinoa ecológica (SL)	Arroz tres delicias (jamón york, guisantes y zanahoria ecológica) (SJ)					
Jamoncitos de pollo con picada de ajo y perejil	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Ternera asada en salsa de champiñones	Tortilla francesa con jamón york (H+SJ)	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate y pimientos (SL)					
Lechuga	Lechuga		Lechuga						
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada					
31	Kcal	Prot	Hc	Gr					

## FIESTA

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 PIÉLAGOS (Cantabria)  
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953  
[ofisan@comerbien.es](mailto:ofisan@comerbien.es)

Todos nuestros menús incorporan una ración de pan.

1 Vez a la semana se oferta pan integral a todo los comensales.

### Notas:

La valoración nutricional diaria es orientativa y corresponde a la valoración de un menú completo. Los datos ofrecidos están basados en las recomendaciones indicadas en la GCEA para los alumnos de edades comprendidas entre 9 y 13 años, siendo un 20% menor para las edades entre 3 y 8 años