

Tipo de men>:

SIN CERDO

Tipo de centro: II IEV/EC ZLF



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
Koal Prot Hc Gr	2 Koal Prot Hc Gr 828,72 22,61 110,67 32,35	803,79 42,93 80,20 30,63	4 Roal Prot Hc Gr 680,86 34,83 79,18 23,97	5 Koal Prot Hc Gr 743,2 54,98 68,28 26,88	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
FESTIVO	Arroz con salsa de tomate natural	Alubias pintas con verduras (SL)	Acelgas con patata (SL)	Sopa de pasta (GL+H)	EDADES 9- 13 años Energía (kcal) Proteinas (g)	764,143 38,8375
	Tortilla francesa con atún (H+PS)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Rape al horno (PS)	Alitas de pollo en salsa barbacoa casera (SL)	Hidratos de carbono (g) Grasas (g) EDADES DE 3-8 años	84,5825 28,4575
	Lechuga	Lechuga		Lechuga	Energía (kcal)	611,314
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Proteinas (g) Hidratos de carbono (g) Grasas (g)	31,07 67,666 22,766
8 Koal Frot Hc Gr 774,85 27,14 91,66 18,87	9 Koal Prot Hc Gr 672,66 31,3 77,27 26,63	10 Koal Prot Hc Gr 839,77 50,46 102,88 24,32	11 Koal Prot Hc Gr 737,7 47,59 71,4 19,45	12 Koal Part Ho Gr 735,58 32,8 91,34 25,03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
Lentejas con verduras (SL)	Judías verdes con patata y zanahoria (SL)	Espaguetis al pesto (GL+H+L)	Guisantes con patata a cuadro y cebolla (SL)	Arroz con verduras	EDADES 9-13 años Energía (kcal) Proteinas (g)	752,112 37,858
Tortilla de patata (H)	Palometa al horno con cebolla y zanahoria(PS)	Pechuga de pollo al horno	Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel	Colas de rape en salsa verde con guisantes y dados de calabacín (PS)	Hidratos de carbono (g) Grasas (g) EDADES DE 3-8 años	86,91 22,86
Lechuga		Lechuga		Lechuga	Energía (kcal)	601,69
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Proteinas (g) Hidratos de carbono (g)	30,2864 69,528

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 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

Las propiedades de las fresas y sus beneficios Aparte de una fruta deliciosa y de un color fascinante, son muchas las

propiedades de las fresas. Aquí puedes conocer algunos de los beneficios

Contienen pocas calorías, solo entre 30 y 35 por cada 100 gramos. Por lo tanto, son perfectas para las dietas en las que se busca bajar peso.

Contienen antocianinas, las cuales son pigmentos que ayudan a reducir el colesteroly el riesgo de sufrir hipertensión.

Son muy ricas en agua, vitaminas, antioxidantes, potasio y calcio.Por lo tanto, tienen importantes propiedades hidratantes.

Son ricas en vitaminas, especialmente la C. Esto se traduce en que nos aportan las defensas necesarias para hacer frente a resfriados y a otros virus, además de son un excelente antiinflamatorio natural.

Tienen una gran cantidad de fibra, por lo que ayudan a combatir el

Protegen e hidratan la piel y el cabello, ya que se mantienen en mejores condiciones gracias a su alto contenido en Omega-3, magnesio y cobre.

Contienen flavonoides y fenoles, por lo que nos ayudan a mantener el cerebro en buenas condiciones y a frenar el envejecimiento de las de

Avudan a la salud ósea gracias a su alta cantidad d

ESPACIO BLOG/ PRENSA

¿Sabes qué es el síndrome del plato vacío?

Cuando te conviertes en padre, sientes la necesidad imperiosa de que tu hijo coma bien, es más, que deie el plato completamente rebañado, porque si no, es como si no hubiera comido. Y es entonces cuando te acuerdas de tu madre y de abuela, porque ellas hacían lo mismo, no te deiaban que se quedara nada en el plato.

Pues debes saber que esto tiene nombre y que se limpio' o el también conocido. trata de "la necesidad de terminar con toda la comida que hay frente a nosotros. Es un factor de riesgo a la hora de desarrollar determinadas enfermedades, así como distintos trastornos alimenticios.

www.com.erbien.es/blog

COMBICATERING

Por qué no es bueno aplicarlo en niños

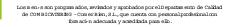
Una vez que eres adulto, tú tienes la capacidad de decisión de lo que comes. Puedes optar por comer saludable, menos sano, más o menos cantidad.. pero cuando tienes niños a tu cargo es tu responsabilidad que estos aprendan a comer bien, a que tengan una buena relación con la comida y que, en definitiva, asienten una serie de buenos hábitos en la alimentación desde la infancia.

Si desde pequeño el objetivo de comer ha sido que el plato quede vacío, descuidaremos las sensaciones de hambre y saciedad. No podremos identificar si ya estoy lleno o no, si he comido suficiente, si puedo dejar de comer a pesar de queda comida en el plato...













2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
15 Koal Prot He Gr 708,1 33,29 86,21 24,55	16 Koal Prot Hc Gr 715,23 25,56 89,76 23,59	17 Koal Prot Hc Gr 638,66 31,62 72,88 18,62	18 Koal Prot Hc Gr 824,97 32,84 101,36 31,15	19 Koal Prot Hc Gr 782,2 47,2 70,37 32,16	ANÁLISIS NUTRICIONA	L MEDIO
Fideuá de verduras (GL+H)	Alubias blancas con verduras (SL)	Borraja con patata (SL)	Arroz con verduritas	Crema de tomate con queso fresco (SL+L)	EDADES 9- 13 años Energía (kcal) Proteinas (g)	733,832 34,102
Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Merluza al horno con cebolla y zanahoria(Ps)	Merluza rebozada (GL+PS+H)	Jamoncitos de pollo con picada de ajo y perejil	Hidratos de carbono (g) Grasas (g) EDADES DE 3-8 años	84,116 26,014
	Lechuga	Lechuga	Lechuga		Energía (kcal) Proteinas (g)	587,066 27,2816
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Hidratos de carbono (g) Grasas (g)	67,2928 20,8112
Koal Prot Hc Gr 637,58 39,11 61,41 23,26	23 Koal. Prot Hc Gr 711,23 29,71 86,1 13,16	24 Koal Prot Hc Gr 826,08 33,5 96,93 33,33	25 Koal Prot Hc Gr 847,07 33,7 105,81 31,52	26 Koal Prot Hc Gr 631,25 25,47 68,57 27,52	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
Brocoli con patata (SL)	Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)	Lentejas con verduras y arroz integral	Arroz con salsa de tomate natural	Crema de calabaza y zanahoria (SL)	EDADES 9- 13 años Energía (kcal) Proteinas (g)	730,642 32,298
Atún con salsa de pimientos (PS)	Merluza en salsa Marinera (PS)	Tortilla francesa (H)	Redondo de pavo con salsa de champiñones (SJ+GL)	Canelones de espinacas (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)	Hidratos de carbono (g) Grasas (g) EDADES DE 3-8 años	83,764 25,758
	Lechuga	Lechuga	Lechuga		Energía (kcal) Proteinas (g) Hidratos de carbono (g)	584,514 25,8384 67,0112
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Grasas (g)	20,6064
29 Koal Prot Hc Gr 836,84 46,1 92,2 30,34	30 Koal Prot Hc Gr 706,37 30,34 76,56 30,43	31 Koal Prot Hc Gr 594,07 32,21 70,86 19,07	Koal Pnot Hc Gr	Koal Pnot Hc Gr	ANÁLISIS NUTRICIONA	AL MEDIO
Arroz milanesa	Sopa Maravilla (GL+H)	Crema de verduras de temporada (SL)			EDADES 9- 13 años Energía (kcal) Proteinas (g)	712,427 36,2167
Jamoncitos de pollo asados al estilo cajún	Albondigas mixtas de ternera y pollo en salsa de manzana	Gallo de san pedro en salsa verde (PS)			Hidratos de carbono (g) Grasas (g) EDADES DE 3-8 años	79,8733 26,6133
Lechuga	Lechuga				Energía (kcal) Proteinas (g)	569,941 28,9733
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			Hidratos de carbono (g) Grasas (g)	63,8987 21,2907
SI HAS COMIDO	, DEBES CENAR:			Información contenido de alérgenc R.D. 126/2015) y Reglamento (UE)		

COMIDA CENA Pasta, arroz, legumbres Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata 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.



Informaci-n nutricionalm †s completa en: www.com erbien.es











ALTRAMUZ







MOSTAZA



SÉSAMO









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

SULFITOS





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 eaddes comprendidas entre 9 y 13 años, sienndo un 20% menor para la edades entre 3 y 8 años

