

# MAYO

# 2022



| LUNES 02   | MARTES 03  | MIÉRCOLES 04  | JUEVES 05   | VIERNES 06  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO   |
|--|--|---|---|---|--|
| <p><b>Crema de calabaza ecológica</b>, puerro y cúrcuma (SL)</p> <p>Guiso de pavo con verduras y patata panadera (SL)</p> <p>Manzana</p> | <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso (H+L)</p> <p>Yogur de plátano (L)</p> | <p>Arroz blanco con tomate, pollo y verduras</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (PS)</p> <p>Fresas</p> | <p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera (GL+H+L+SL)</p> <p>Plátano</p> | <p>Lentejas estofadas de forma casera</p> <p>Boquerones en tempura con ensalada (PS+GL+H+L+CR+ML)</p> <p>Pera</p> | <p><b>INFANTIL</b> (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 599<br/>Proteínas (g) 25,83<br/>Hidratos de Carbono (g) 75,77<br/>Grasas (g) 19,68</p> <p><b>PRIMARIA</b> (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 770<br/>Proteínas (g) 33,19<br/>Hidratos de Carbono (g) 97,36<br/>Grasas (g) 25,29</p> |

| LUNES 09  | MARTES 10   | MIÉRCOLES 11   | JUEVES 12   | VIERNES 13  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO   |
|---|---|--|---|---|--|
| <p><b>Macarrones ecológicos</b> con tomate y chorizo (GL+S+H)</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo con salteado de champiñones</p> <p>Naranja</p> | <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Bacalao empanado con ensalada (GL+PS)</p> <p>Yogur de macedonia (L)</p> | <p><b>Crema de zanahoria ecológica</b> y cúrcuma (SL)</p> <p>Salchichas frescas de cerdo en su jugo con verduras y tomate</p> <p>Mandarina</p> | <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (SL+H)</p> <p>Kiwi</p> | <p>Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H)</p> <p>Ventresca de merluza (<b>certificada de pesca sostenible</b>) en salsa americana (PS)</p> <p>Manzana</p> | <p><b>INFANTIL</b> (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 606<br/>Proteínas (g) 26,45<br/>Hidratos de Carbono (g) 75,16<br/>Grasas (g) 20,23</p> <p><b>PRIMARIA</b> (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 779<br/>Proteínas (g) 33,99<br/>Hidratos de Carbono (g) 96,58<br/>Grasas (g) 26,00</p> |

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

### CALABACÍN

El calabacín es un vegetal con muchas propiedades y que además da mucho juego a la hora de incluirlo en nuestra alimentación habitual. El 95% del calabacín es agua por lo que su aporte calórico es muy bajo, además posee una muy buena cantidad de vitaminas excelentes para la buena salud y apariencia de la piel. Según algunas investigaciones 100g de calabacín contienen 7mg, de vitamina C; esta misma cantidad ofrece 0,35g, de vitamina B3 y de provitamina A. Esta verdura es rica en fibras, ya que contiene entre 0,5g y 1,5g en los mismos 100g.

#### HAMBURGUESAS DE GARBANZOS y CALABACÍN

##### Ingredientes:

300g de garbanzos cocidos, ¼ de calabacín grande, 3 cucharadas de semillas de lino molidas, 3 cucharadas de harina integral, Curry y Sal.



Podemos usar garbanzos ya cocidos o cocerlos en casa. En cualquier caso, deberemos triturarlos y salar al gusto. Lavamos el calabacín y trituramos también. Mezclamos y añadimos curry al gusto. Amasamos y vamos añadiendo poco a poco las semillas de lino molidas y la harina. Cuando tengamos una masa homogénea separamos en bolas que aplastamos para dar forma de hamburguesas. **Freímos o hacemos en el horno.**

## 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"



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

| LUNES 16   | MARTES 17  | MIÉRCOLES 18  | JUEVES 19   | VIERNES 20  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO  |
|--|--|---|---|---|---|
| Menestra de verduras (SL)<br>Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+SJ)+SL +L+H+PS+CR+ML)<br>Plátano | <b>Arroz integral</b> con tomate verduritas y salmón (PS)<br><b>Ternera IGP de cantabria</b> a la jardinera con patata cuadro<br>Yogur natural (L) | Lentejas estofadas de forma casera<br>Jamonicos de pollo en sala barbacoa casera<br>Manzana | <b>Crema de calabacín ecológico</b> (SL)<br>Guiso de pavo con verduras y patata cuadro (SL)<br>Pera | Alubias blancas con verduras<br>Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)<br>Fresas | <b>INFANTIL (3-6 años)</b><br>Energía (Kcal) 591<br>Proteínas (g) 26,60<br>Hidratos de Carbono (g) 72,40<br>Grasas (g) 19,43<br><b>PRIMARIA (7-12 años)</b><br>Energía (Kcal) 759<br>Proteínas (g) 34,18<br>Hidratos de Carbono (g) 93,03<br>Grasas (g) 24,97 |

| LUNES 23  | MARTES 24   | MIÉRCOLES 25   | JUEVES 26  | VIERNES 27  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO  |
|---|---|--|--|---|---|
| Puré de verduras de temporada (SL)<br>Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón y zanahoria baby<br>Kiwi | Lentejas estofadas con verduras (SL)<br>Merluza en salsa a la marinera (PS)<br>Yogur de fresa (L) | <b>Sopa de cocido con fideos ecológicos</b> y picadillo de carne (GL +H)<br>Tortilla de patata con ensalada de tomate (SL +H)<br>Naranja | <b>COCIDO MONTAÑÉS</b><br>Cocido montañés con su compagno<br>Plátano | Patatas con atún (PS+SL)<br>Lomo adobado a la plancha con ensalada<br>Mandarina | <b>INFANTIL (3-6 años)</b><br>Energía (Kcal) 596<br>Proteínas (g) 24,12<br>Hidratos de Carbono (g) 75,10<br>Grasas (g) 20,29<br><b>PRIMARIA (7-12 años)</b><br>Energía (Kcal) 766<br>Proteínas (g) 30,99<br>Hidratos de Carbono (g) 96,50<br>Grasas (g) 26,07 |

| LUNES 30   | MARTES 31  |  |  |  | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO  |
|--|--|--|--|--|---|
| <b>Crema de zanahoria ecológica</b> y cúrcuma (SL)<br>Jamonicos de pollo en su jugo con verduritas<br>Pera | Ensalada de pasta (Pasta, lechuga, tomate, huevo cocido y zanahoria rallada) (GL+H)<br>Hamburguesa de ternera en salsa con verduras con patata en dado (SJ)+SL+GL+AP+SS+H+L)<br>Yogur de limón (L) |  |  |  | <b>INFANTIL (3-6 años)</b><br>Energía (Kcal) 608<br>Proteínas (g) 26,36<br>Hidratos de Carbono (g) 73,86<br>Grasas (g) 21,29<br><b>PRIMARIA (7-12 años)</b><br>Energía (Kcal) 781<br>Proteínas (g) 33,87<br>Hidratos de Carbono (g) 94,91<br>Grasas (g) 27,36 |

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

### SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

| COMIDA   | CENA  |
|--|---|
| <b>1º PLATO</b><br>Pasta, arroz, legumbres<br>Verduras | <b>1º PLATO</b><br>Verdura, puré de verdura, ensalada<br>Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata |
| <b>2º PLATO</b><br>Carne<br>Pescado<br>Huevo           | <b>2º PLATO</b><br>Pescado o huevo<br>Carne o huevo<br>Carne o pescado                          |
| <b>GUARNICIÓN</b><br>Verdura<br>Patata                 | <b>GUARNICIÓN</b><br>Verdura o patata<br>Verdura  |
| <b>POSTRE</b><br>Lácteo<br>Fruta                       | <b>POSTRE</b><br>Fruta<br>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)

