



Tipo de menú:
Tipo de centro:

TLF

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES							
Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr				
										1	891,26	27,93	96,57	30,54		2	749,28	31,55	84,81	27,23		3	599,89	29,11	71,98	21,15	

Arroz con brócoli, champiñones y zanahoria

Alubias blancas con verduras (SL)

Crema de verduras de temporada (SL)

Pechuga empanada (GL+SJ+L)

tortilla francesa con queso (H+L)

Jamón asado en salsa de verduras

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Yogurt (L)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	746,81
Proteínas (g)	29,53
Hidratos de carbono (g)	84,4533
Grasas (g)	26,3067

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	597,448
Proteínas (g)	23,624
Hidratos de carbono (g)	67,5627
Grasas (g)	21,0453

6					7					8					9					10				
Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr		Kcal	Prot	Hc	Gr	
741,47	54,89	70,72	16,84		791,90	34,75	92,22	30,52		786,19	24,03	73,38	21,62		743,71	16,96	93	29,49		852,68	44,25	96,92	31,34	

Sopa de pasta (GL+H)

Arroz milanesa

Garbanzos con verduras (SL)

Judías verdes con patata y zanahoria (SL)

Lentejas con verduras y arroz integral

Jamonicos de pollo en salsa de zanahoria, cebolla, laurel

Palometa en salsa de tomate y cebolla(PS)

Tortilla de patata (H)

Sanjacobo (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+ML)

Merluza rebozada (GL+PS+H)

Lechuga

Lechuga

Lechuga

Fruta de temporada

Yogurt (L)

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9-13 años

Energía (kcal)	783,19
Proteínas (g)	34,976
Hidratos de carbono (g)	85,248
Grasas (g)	25,962

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	626,552
Proteínas (g)	27,9808
Hidratos de carbono (g)	68,1984
Grasas (g)	20,7696

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.

CREMA DE LENTEJAS CON CURRY

Ingredientes:

- 170 gr. lentejas
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento pequeño
- 3 dientes de ajo
- 1 cdita. comino
- 1 cdita. pimentón picante
- 1 litro caldo de verduras
- 2 hojas de laurel
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Elaboración:

1. Ponemos en remojo las lentejas un par de horas antes para que se hidraten.
2. En una olla sofreímos verduras durante 10 minutos.
3. Añadimos el comino, el pimentón y el curry.
4. Añadimos el tomate pelado y picado en trozos pequeños. Dejamos sofrriendo unos minutos.
5. Añadimos las lentejas escurridas de agua, el caldo de verduras y las hojas de laurel. Dejamos cociendo a fuego medio unos 35-40 minutos
6. Retiramos el laurel y trituramos todo hasta hacer una crema.
7. Volvemos a llevar a ebullición y servimos con picatostes



ESPACIO BLOG/ PRENSA

Bbg

COMBICATERING



www.combi.es/bbg



Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de COMBICATERING - CombiEten, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para eib.



LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES

13	Kcal	Prot	Hc	Gr
	792,47	35,03	87,7	26,68

Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)

Redondo de pavo con salsa de zanahoria (SJ+L)

Lechuga

Fruta de temporada

14	Kcal	Prot	Hc	Gr
	714,4	42,89	70,18	24,51

Alubias pintas con verduras (SL)

Colas de rape en salsa verde (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

15	Kcal	Prot	Hc	Gr
	689,04	29,35	72,64	30,59

Crema de calabacín ecológico (SL)

Cinta de lomo al horno en salsa de champiñones (SJ)

Fruta de temporada

16	Kcal	Prot	Hc	Gr
	851,98	33,08	101,25	19,8

Arroz con verduras

Palometa empanada (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

17	Kcal	Prot	Hc	Gr
	777,79	29,82	78,22	38,64

Borraja con patata (SL)

Hamburguesa mixta con salsa de verduras (GL+SJ+SL+AP)

Yogurt (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	765,136
Proteínas (g)	34,034
Hidratos de carbono (g)	81,998
Grasas (g)	28,044

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	612,109
Proteínas (g)	27,2272
Hidratos de carbono (g)	65,5984
Grasas (g)	22,4352

20	Kcal	Prot	Hc	Gr
	699,69	17,32	84,34	18,29

Menestra con patatas (SL)

Tortilla de patata y cebolla (H)

Lechuga

Fruta de temporada

21	Kcal	Prot	Hc	Gr
	729,29	38,59	82,85	18,9

Lentejas con verduras (SL)

Merluza en salsa Marinera (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

22	Kcal	Prot	Hc	Gr
	743,95	29,88	93,7	26,6

Sopa Maravilla (GL+H)

Canelones de carne gratinados (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)

Fruta de temporada

23	Kcal	Prot	Hc	Gr
	779,46	37,25	101,94	24,66

Arroz con salsa de tomate natural

Pollo al limón con romero

Lechuga

Fruta de temporada

24	Kcal	Prot	Hc	Gr
	683,79	40,4	77,75	18,56

Alubias blancas con verduras (SL)

Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	727,236
Proteínas (g)	32,688
Hidratos de carbono (g)	88,116
Grasas (g)	21,402

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	581,789
Proteínas (g)	26,1504
Hidratos de carbono (g)	70,4928
Grasas (g)	17,1216

27	Kcal	Prot	Hc	Gr
	691,3	44,87	59,84	27,73

Brocoli con patata (SL)

Jamoncitos de pollo con picada de ajo y perejil

Lechuga

Fruta de temporada

28	Kcal	Prot	Hc	Gr
	777,63	33,81	86,27	32,29

Macarrones a la napolitana (GL+H)

Merluza a la romana (GL+PS+H)

Lechuga

Fruta de temporada

	Kcal	Prot	Hc	Gr

	Kcal	Prot	Hc	Gr

	Kcal	Prot	Hc	Gr

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

EDADES 9- 13 años

Energía (kcal)	734,465
Proteínas (g)	39,34
Hidratos de carbono (g)	29,222
Grasas (g)	30,01

EDADES DE 3-8 años

Energía (kcal)	587,572
Proteínas (g)	31,472
Hidratos de carbono (g)	23,3776
Grasas (g)	24,008

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO	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.



Información nutricional más completa en: 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
Pol. La Yesera, sector 8, B-8
39612 PARBAYÓN DE PIÉLAGOS (Cantabria)
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953
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 la edades entre 3 y 8 años



Edith Rubio Matiz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00355