

# MAYO

## May

# 2023



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>FIESTA</b>	Judías verdes con patata (SL) <i>Green Beans with Potato</i>	Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL) <i>Lentils with brown rice from the Aragonese Pyrenees and vegetables</i>	Arroz con salchichas (SL) <i>Rice with sausages</i>	<b>CELEBRAMOS SAN PEDRO NOLASCO</b> Sopa de cocido (GL+H) <i>Stew soup</i>	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68 <hr/> <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
	Magro asado con verduras y ensalada <i>Lean roast with vegetables and salad</i>	Tortilla de patata con ensalada (H) <i>Potato omelette with salad</i>	Merluza al horno con lechuga (PS) <i>Baked hake with lettuce</i>	Pollo al horno con patatas <i>Roast chicken with and baked potato</i>	
	Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	Tarta de galletas (GL+L+H+S)+FC+SL) <i>Cookie cake</i>	

LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Purè de verduras (SL) <i>vegetables puree</i>	Alubias blancas estofadas con verduras <i>Stewed white beans with vegetables</i>	<b>Macarrones ecológicos</b> gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+H) <i>Organic macaroni gratin with grated cheese from El Burgo de Ebro</i>	<b>Brócoli ecológico</b> con patata <i>Organic Broccoli with Potato (SL)</i>	Arroz de verduras <i>Rice with vegetables</i>	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 25,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23 <hr/> <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
<b>Ternera de Aragón</b> asada con salsa de verduras <i>Aragon beef in sauce with vegetables</i>	Merluza al horno con lechuga <i>Baked hake with lettuce (PS)</i>	Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+S)+L) <i>Homemade ham and cheese with lettuce booklet</i>	Jamoncitos de pollo asados con lechuga <i>Roasted chicken drumsticks with potatoes and salad</i>	Bacalao al horno con tomate y lechuga <i>Baked cod with tomato and lettuce (PS)</i>	
Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Yogur de Villacorona (L)</b> <i>Villacorona Yogurt</i>	

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 FRESAS

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 de las fresas:

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 colesterol y 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 ser un excelente antiinflamatorio natural.

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

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 células.

Ayudan a la salud ósea gracias a su alta cantidad de magnesio, potasio y vitamina K.

### 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 deje 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 dejaban que se quedara nada en el plato.

Pues debes saber que esto tiene nombre y que se llama 'síndrome del plato limpio' o el también conocido, 'síndrome del plato vacío'. Se 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.comerbien.es/blog](http://www.comerbien.es/blog)

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 que queda comida en el plato...



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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Fideuá de verduras (GL+H)</b> Albóndigas en salsa de tomate (SJ+SL) <i>Meatballs with tomato sauce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Garbanzos guisados con arroz y verduras (PS)</b> <i>Stewed Chickpeas with rice and vegetables</i> Tortilla de patata con ensalada (H) <i>Potato omelette with salad</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL)</b> <i>Organic chard with garlic-fried potatoes</i> Merluza a la romana con lechuga (PS+GL+H) <i>hake with lettuce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Paella de pescado (PS+CR+SL+ML)</b> <i>Rice with fish</i> Jamoncitos de pollo asados con patatas <i>Roasted chicken drumsticks with potatoes</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Puré de verduras (SL)</b> <i>vegetables puree</i> Palometa al horno con tomate (PS) <i>Baked palometa with tomato</i> <b>Yogur de Villacorona (L)</b> <i>Villacorona Yogurt</i>	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Macarrones ecológicos en salsa casera de tomate y albahaca (GL)</b> <i>Organic macaroni with homemade tomato and basil sauce</i> Caella en salsa con ensalada (PS) <i>Caella in sauce with salad</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Coliflor con patata (SL)</b> <i>Cauliflower with potato</i> Albóndigas con salsa de tomate natural (SJ+SL) <i>Meatballs with tomato sauce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Alubias pintas estofadas con verduras</b> <i>Stewed pint beans with vegetables</i> Huevos con tomate (H) <i>Egg with tomato</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Judías verdes con patata (SL)</b> <i>Green Beans with Potato</i> Pollo asado con ensalada <i>Roast chicken with salad</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Paella de pollo</b> <i>Rice with chicken</i> Bacalao al horno con tomate y lechuga (PS) <i>Baked cod with tomato and lettuce</i> <b>Yogur de Villacorona (L)</b> <i>Villacorona Yogurt</i>	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31			ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Lentejas con verduras (SL)</b> <i>Lentils with vegetables</i> Tortilla de patata con ensalada (H) <i>Potato omelette with salad</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Brócoli ecológico con patata</b> <i>Organic Broccoli with Potato (SL)</i> Pavo estofado con verduras <i>Stewed turkey with vegetables</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	<b>Macarrones ecológicos con salsa casera de tomate (GL+L+H)</b> <i>Organic macaroni with home made tomatoe sauce</i> Cabezada de cerdo (SJ) en salsa de setas con ensalada <i>Lean roast in mushroom sauce with lettuce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>			<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b> <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

COMIDA	CENA
<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)