

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabacín ecológico (SL)	Alubias pintas con verduras	Judías verdes con patata (SL)	Sopa de cocido con fideos ecológicos (GL)	Arroz blanco con salsa de tomate	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Lomo adobado a la plancha con ensalada	Bacalao al horno con salsa de tomate y cebolla (PS)	Ternera IGP de Cantabria en salsa de setas	Garbanzos con chorizo y carne de cocido (SJ)	Salmón en salsa con patata panadera (PS+SL)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras (SL)	Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, tomate y huevo cocido (H)	Sorropotún (Patatas con atún) (PS+SL)	Crema de calabaza ecológica con queso fresco (SL+L)	Alubias blancas con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada (H)	Macarrones ecológicos con boloñesa de ternera IGP de Cantabria (GL)	Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón	Jamoncitos de pollo asados al limón	Pescadilla empanada con ensalada (PS+GL)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

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

Cúrcuma

Combi Catering utiliza cúrcuma para dar color a sus platos.

Uno de los problemas de los colorantes artificiales, como el habitual colorante naranja (tartracina) que se usa de forma habitual en las paellas, son los compuestos azoicos que la Comunidad Europea ha identificado como sustancias que "pueden tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños".

Existen colorantes artificiales o sintéticos sin estos compuestos azoicos, pero Combi Catering ha querido ir un poco más allá y dar color a los platos con una especia natural que, además, tiene muchos beneficios para la salud destacando su poder antiinflamatorio.



ESPACIO BLOG / PRENSA

12 Alimentos para tener una dieta saludable en el 2019

Comenzamos el 2019 y podemos comenzar poniendo en marcha algunos de los buenos propósitos que queremos cumplir con el nuevo año. Entre ellos, seguro que muchos de vosotros habéis decidido comer más sano. Por eso, COMBI CATERING os vamos a dejar con unos cuantos alimentos que nunca pueden faltar en tu casa para cumplir con el deseo de tener una dieta saludable en el 2019.

Blog COMBI CATERING



1. Legumbres (Ya sabéis que en COMBI CATERING somos fans de las legumbres).
2. Aguacate
3. Verduras
4. Ajo
5. Nueces
6. Tomate
7. Cebolla
8. Salmón
9. Huevos
10. Manzanas
11. Arroz integral
12. Miel

Más información en nuestro blog...

www.comerbien.es/blog

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa montañesa (GL+H+SL+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos Y picadillo de carne (GL)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Cocido montañés con su compango</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97</p>

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
No lectivo	No lectivo	No lectivo	No lectivo	No lectivo	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07</p>

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal) 608
Proteínas (g) 26,36
Hidratos de Carbono (g) 73,86
Grasas (g) 21,29

PRIMARIA (7-12 años)

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
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