

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES



JUEVES



VIERNES 01

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Arroz blanco con salsa de tomate

Merluza empanada con lechuga (PS+GL)

Fruta de temporada

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal)	599
Proteínas (g)	25,83
Hidratos de Carbono (g)	75,77
Grasas (g)	19,68

PRIMARIA (7-12 años)

Energía (Kcal)	770
Proteínas (g)	33,19
Hidratos de Carbono (g)	97,36
Grasas (g)	25,29

LUNES 04

MARTES 05

MIÉRCOLES 06

JUEVES 07

VIERNES 08

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Lentejas con verduras

Tortilla de patata con lechuga (H)

Fruta de temporada

Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL)

Salmón en salsa con patata panadera (PS+SL)

Fruta de temporada

FIESTA

FIESTA

FIESTA

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal)	606
Proteínas (g)	26,45
Hidratos de Carbono (g)	75,16
Grasas (g)	20,23

PRIMARIA (7-12 años)

Energía (Kcal)	779
Proteínas (g)	33,99
Hidratos de Carbono (g)	96,58
Grasas (g)	26,00

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

### TEMPORADA DE COLES

En los meses más fríos hay un grupo de verduras que está en pleno apogeo: la col de hoja, repollo, coliflor, brócoli, lombarda... forman parte del recetario tradicional de la temporada de invierno y de ellos podemos aprovechar sus grandes beneficios para nuestra salud.

Este grupo de verduras, posee una serie de cualidades nutricionales excepcionales. Son ricas en minerales, como el fósforo, el magnesio o el calcio, además de ser también en vitaminas, como la C, A o la K, así como en ácido fólico. Como es propio de las verduras, tienen un alto contenido en agua, por lo que su aporte calórico es mínimo, al igual que poseen un alto contenido en fibra. Son una fuente interesante de proteínas vegetales y su contenido en grasas, en general, es prácticamente inapreciable, aunque con cierta interesante presencia de omega-3 en el caso de brócoli, coliflor o berza.



## ESPACIO BLOG / PRENSA

### La obesidad infantil, un problema de salud creciente

Blog  
COMBI CATERING



La obesidad se ha convertido en uno de los grandes males de las sociedades occidentales. Los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo han hecho que se disparen los niveles de obesidad entre los ciudadanos de los países de nuestro entorno. Lamentablemente, la obesidad, o lo que es lo mismo, el desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto calórico. no solo afecta a las personas adultas, sino que cada vez con más frecuencia afecta también a los niños. De hecho, la obesidad infantil se está convirtiendo en un problema de salud en los países desarrollados.

Desde **Combi Catering** hacemos lo posible para combatir este problema creciente, ofreciendo menús sanos y equilibrados, a la par que tratamos de educar en correctos hábitos alimenticios que sin duda ayudarán a los pequeños a mantener a raya la obesidad, y a todos los problemas que conlleva, entre los que podemos destacar el riesgo de padecer enfermedades, o la reducción de la calidad de vida tanto presente como futura.

[www.comerbien.es/blog](http://www.comerbien.es/blog)

**LUNES 11 MARTES 12 MIÉRCOLES 13 JUEVES 14 VIERNES 15 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

Crema de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria DOP (L+SL)  
Hamburguesas de ternera IGP de Cantabria al horno con salsa de pimientos y patata cuadrada (GL + H + SL)  
Fruta de temporada

Sopa de cocido con pasta ecológica y picadillo de carne (GL)  
Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón  
Yogur (L)

Arroz con verduras y taquitos de jamón de york (SJ)  
Filete de pescadilla a la inglesa con lechuga (GL + PS)  
Fruta de temporada

Judías verdes con patata (SL)  
Pechuga de pollo empanada con lechuga (GL)  
Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras  
Dados de atún con pisto (PS)  
Fruta de temporada

INFANTIL (3-6 años)	
Energía (Kcal)	591
Proteínas (g)	26,60
Hidratos de Carbono (g)	72,40
Grasas (g)	19,43
PRIMARIA (7-12 años)	
Energía (Kcal)	759
Proteínas (g)	34,18
Hidratos de Carbono (g)	93,03
Grasas (g)	24,97

**LUNES 18 MARTES 19 MIÉRCOLES 20 JUEVES 21 VIERNES 22 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

Repollo de Cantabria con refrito de ajitos y pimentón dulce (SL)  
Salchichas frescas de ave al horno con salsa de tomate (SL)  
Fruta de temporada

Lentejas con verduras y arroz integral  
Palometa en salsa verde con tallos de espárragos (PS)  
Natillas (L)

Macarrones ecológicos gratinados con queso (GL+L)  
Lomo adobado a la plancha con lechuga  
Fruta de temporada

Consomé de Navidad (GL+H)  
Asado de Ternera IGP de Cantabria con verduras y patata cuadrada (SL)  
Turrón de chocolate (L+GL+H+CC+SJ)+SS+SL)

Potaje de garbanzos con espinacas  
Bacalao empanado con lechuga (PS+GL)  
Fruta de temporada

INFANTIL (3-6 años)	
Energía (Kcal)	596
Proteínas (g)	24,12
Hidratos de Carbono (g)	75,10
Grasas (g)	20,29
PRIMARIA (7-12 años)	
Energía (Kcal)	766
Proteínas (g)	30,99
Hidratos de Carbono (g)	96,50
Grasas (g)	26,07

**LUNES 25 MARTES 26 MIÉRCOLES 27 JUEVES 28 VIERNES 29 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

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
<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)