Enero

2018

Cantabria

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Menestra de verduras (SL) Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (GL + H + L) Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Bacalao empanado con lechuga (PS+GL) Yogur (L)	Sopa de cocido con **pasta** ecológica y picadillo de carne (GL) Pavo guisado con verduritas y patata a cuadro (SL) Fruta de temporada	Patatas al estilo Puente Viesgo (SL+SJ) Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Palometa en salsa verde con tallos de espárragos (PS) Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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 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

CREMA DE BRÓCOLI Y QUESO

Ingredientes:
4 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla blanca grande, 1 patata grande, pelada y picada, 4 tazas de caldo caliente de verduras,1 cabeza de brócoli, ½ taza de nata líquida o crema de leche, 1 ½ taza de queso cheddar rayado, puerro picado, sal y pimienta.

Cómo se hace:
Ponemos en un cazo la mantequilla, derretimos e incorporamos la cebolla picada, pochamos unos 5 minutos hasta que esté transparente. Añadimos la patata picada, removemos e incorporamos el caldo. Bajamos el fuego y dejamos cocer 5 minutos a fuego medio.
Cortamos el brócoli en ramilletes pequeños, agregamos al caldo y bajamos el fuego y dejamos cocer 5 minutos más. Salpimentamos.
Pasamos por la batidora hasta que esté suave. La ponemos de nuevo en el fuego, agregamos la nata líquida (crema de leche) y el queso hasta que se derrita. Rectificamos de sal si fuera necesario.

ESPACIO BLOG / PRENSA

COMBI CATERING participa en la campaña "Consume legumbres del país"

Por segundo año consecutivo, fieles a nuestra filosofía de consumir alimentos de temporada y de cercanía, hemos vuelto a participar en la campaña organizada por Mensa Cívica para fomentar el consumo de legumbres, que en esta ocasión tiene como lema 'Consuma Legumbres del país porque son sanas y nos ayudan a una agricultura más sostenible'.
Desde COMBI CATERING hemos querido volver a participar en esta iniciativa de Mensa Cívica con la participación de más de 14.500 niños y niñas de los comedores gestionados por COMBI CATERING

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

Una participación que se centrará en poner de relieve la importancia de consumir legumbres como parte de una dieta sana y equilibrada en el marco de una estrategia por conseguir una dieta menos hiperproteica y que ayude a conseguir una agricultura, ganadería y pesca más sostenible en nuestro continente.

www.mensacivica.com

AENOR ER Empresa Registrada ER-1024/2004 — CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM

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

Enero

2018

Cantabria

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria DOP (L+SL) Ternera IGP de Cantabria al horno con verduritas Fruta de temporada	Garbanzos con espinacas Jamoncitos de pollo al horno con salteado de verduras Yogur (L)	Arroz con verduritas 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) Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Dados de atún con pisto (PS) Fruta de temporada

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Espirales ecológicas con tomate y queso (GL+L) Salchichas frescas al horno con salsa de piquillos (SL) Fruta de temporada	Lentejas con verduras y arroz integral Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS) Natillas (L)	Sorropotún (PS+SL) Ternera IGP de Cantabria al horno con salsa de setas Fruta de temporada	Crema de brócoli y queso (L+SL) Canelones de carne (GL+SJ+AP+L) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Merluza empanada con lechuga (GL+PS) Fruta de temporada

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES
NO COLECTIVO	Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL) Salmón en salsa con patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Hamburguesa de ternera IGP de Cantabria al horno con verduritas (GL + H + L) Fruta de temporada		

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

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