

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																				
		FIESTA	Patatas al estilo Puente Vieiego (SL+SJ) Huevos cocidos con salsa de tomate y verduras (H) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos a la Amatriciana (con bacon, queso y tomatito ecológico) (GL+L+H) Bacalao empanado con ensalada (PS+GL) Fruta de temporada	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">INFANTIL (3-6 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>599</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25,83</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,77</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>19,68</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>770</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,19</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>97,36</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>25,29</td></tr> </tbody> </table>	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
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 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																				
Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde con tallos de espárragos (PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de cebolla zanahoria y laurel (GL+H+SL) Natillas (L)	Garbanzos estofados con verduras Pavo guisado con verduritas y patata cuadro (SL) Fruta de temporada	Arroz blanco con salsa de tomate Palometa empanada con ensalada (GL+PS) Fruta de temporada	Crema de zanahoria ecológica con jengibre (SL) Cinta de lomo en salsa de ciruelas Fruta de temporada	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">INFANTIL (3-6 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>606</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,45</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,16</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>20,23</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>779</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,99</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>96,58</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>26,00</td></tr> </tbody> </table>	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
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

CALABACÍN

El calabacín es un vegetal con muchas propiedades y que además da mucho juego a la hora de incluirlo en nuestra alimentación habitual. El 95% del calabacín es agua por lo que su aporte calórico es muy bajo, además posee una muy buena cantidad de vitaminas excelentes para la buena salud y apariencia de la piel. Según algunas investigaciones 100g de calabacín contienen 7mg, de vitamina C; esta misma cantidad ofrece 0,35g, de vitamina B3 y de provitamina A. Esta verdura es rica en fibras, ya que contiene entre 0,5g y 1,5g en los mismos 100g.



HAMBURGUESAS DE GARBANZOS y CALABACÍN

Ingredientes:

300g de garbanzos cocidos, ¼ de calabacín grande, 3 cucharadas de semillas de lino molidas, 3 cucharadas de harina integral, Curry y Sal.

Podemos usar garbanzos ya cocidos o cocerlos en casa. En cualquier caso, deberemos triturarlos y salar al gusto. Lavamos el calabacín y trituramos también. Mezclamos y añadimos curry al gusto. Amasamos y vamos añadiendo poco a poco las semillas de lino molidas y la harina. Cuando tengamos una masa homogénea separamos en bolas que aplastamos para dar forma de hamburguesas. **Freímos o hacemos en el horno.**

ESPACIO BLOG / PRENSA

Con un poquito de azúcar es suficiente... ¡Y en Combi lo tenemos claro!

Claves para reducir el consumo de azúcar:

- Tenlo claro: El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- La cantidad máxima recomendada de azúcar añadido es de 50 gramos por día. Esta es la cifra recomendada por la Organización Mundial de la Salud, una cantidad que debe suponer menos del 10% de la ingesta calórica total.
- Para conseguir esta cifra máxima, es fundamental reducir el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos, evitando también echar azúcar añadida durante el cocinado.

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING



– Revisa siempre el etiquetado de los productos que consumes para conocer la cantidad de azúcares, sal y grasas.
– Para mantener una alimentación equilibrada, además de reducir el consumo de azúcar hay que controlar también la sal y las grasas.
– Junto a la dieta sana y equilibrada, hay que practicar también actividad física a diario para combatir el sedentarismo.

Información de la campaña de AECOSAN "Con un poquito de azúcar es suficiente"

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Crema de calabacín ecológico con puerro y cúrcuma (SL)</p> <p>Salchichas frescas de ave con salsa de tomate y verduritas (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Jamonicos de pollo asados al limón con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas a la marinera con calamares (SL+PS+ML+CR)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas con verduritas</p> <p>Merluza empanada 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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Puré de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria (L+SL)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con pimientos del piquillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Bacalao en salsa de puerros con huevo duro (PS+H)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Menestra de verduras (SL)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria en salsa de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco en salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada (GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Potaje de garbanzos estofados con verduras</p> <p>Dados de atún con pisto de calabacín (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<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>
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Lentejas estofadas con verduritas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (H)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)</p> <p>Pavo guisado con verduritas y patata cuadro (SL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Patatas a la riojana (SL+S)</p> <p>Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible)</p> <p>al horno con verduritas (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón y zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espirales ecológicas con tomate y boloñesa de ternera de IGP de Cantabria (GL+H+SL)</p> <p>Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36</p>

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)

