

LUNES ● MARTES ● MIÉRCOLES ● JUEVES ● VIERNES 01

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

FIESTA

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 (SL)

Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada (H)

Fruta de temporada

Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, tomate y huevo cocido (H)

Macarrones ecológicos con boloñesa de ternera IGP de Cantabria (GL+H+SL)

Yogur (L)

Marmita de atún (PS+SL)

Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón

Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras

Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)

Fruta de temporada

Crema de calabaza ecológica con queso fresco (SL+L)

Jamonicos de pollo al chilindrón

Fruta de temporada

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, promuevan 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

CALABAZA ECOLÓGICA

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a l@s niñ@s.

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y CÚRCUMA

Ingredientes:

- 1 calabaza,
- 3 patatas,
- 2 puerros, agua,
- cúrcuma,
- sal marina
- y aceite de oliva.



Cómo se hace:

Picamos el puerro y troceamos la calabaza y la patata. En una olla añadimos un poquito de aceite de oliva y a fuego suave rehogamos el puerro hasta que coja color añadiendo un poquito de sal. Añadimos la calabaza y la patata y cubrimos con agua. Subimos el fuego y dejamos cocer hasta que esté todo tierno, unos 25 minutos. Retiramos del fuego y trituramos, añadimos la cúrcuma y podemos decorar también con un poco más.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Desayunos, almuerzos y meriendas, mejor sin bollería industrial

Desde Combi Catering cuidamos de la salud de vuestros hijos e hijas diseñando menús sanos y equilibrados para los comedores escolares que gestionamos. Pero además de comer bien, los niños y niñas tienen también que desayunar, almorzar y merendar sano. Y eso implica dejar de lado la bollería industrial, llena de azúcares añadidos y grasas saturadas, y causante de distintos problemas para la salud, empezando por la diabetes.

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

Lo mejor es apostar en desayunos, almuerzos y meriendas por la fruta fresca, lácteos como yogures naturales sin azúcar mezclados con cereales o fruta picada, bocadillos o tostadas de pan integral, chocolate puro, frutos secos. Así que recuerda, a tus peques, mejor comida natural, olvidándote de la bollería industrial, o de otros alimentos ultraprocesados como los batidos y los zumos industriales, los snacks o las galletas.

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Crema de calabacín ecológico (SL)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria en salsa de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos (GL)</p> <p>Garbanzos con chorizo (SJ)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Salmón en salsa con patata panadera (PS+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 591</p> <p>Proteínas (g) 26,60</p> <p>Hidratos de Carbono (g) 72,40</p> <p>Grasas (g) 19,43</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 759</p> <p>Proteínas (g) 34,18</p> <p>Hidratos de Carbono (g) 93,03</p> <p>Grasas (g) 24,97</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+SJ+CR)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta con huevo cocido (H)</p> <p>Paella de pescado (PS+CR+ML+AP)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Pavo guisado a la jardinera (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa montañesa (GL+H+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas al estilo Puento Viesgo (SJ+SL)</p> <p>Ventresca de merluza en salsa verde (PS) (Certificada en Pesca Sostenible)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 596</p> <p>Proteínas (g) 24,12</p> <p>Hidratos de Carbono (g) 75,10</p> <p>Grasas (g) 20,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 766</p> <p>Proteínas (g) 30,99</p> <p>Hidratos de Carbono (g) 96,50</p> <p>Grasas (g) 26,07</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)</p> <p>Jamonicos de pollo asados con patata panadera (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Bacalao con salsa de tomate y cebolla (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)</p> <p>Totilla 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>Espaguetis ecológicos con salsa de tomate (GL)</p> <p>Pescadilla a la romana con lechuga (GL+PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 608</p> <p>Proteínas (g) 26,36</p> <p>Hidratos de Carbono (g) 73,86</p> <p>Grasas (g) 21,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 781</p> <p>Proteínas (g) 33,87</p> <p>Hidratos de Carbono (g) 94,91</p> <p>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



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