

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con verduras	Crema suave de verduras (SL)	Alubias blancas con verduras	Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)	FIESTA	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Tortilla de patata y calabacín al horno con gajos de tomate (H)	Paella de pescado (CR+PS+SL+ML)	Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS)	Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa española (GL+ H+SL)		
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA	Judías verdes con patata (SL)	Crema ligera de guisantes (SL)	Patatas en salsa verde con huevo duro (H+SL)	Alubias pintas con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
	Lomo adobado a la plancha con ensalada	Espaguetis ecológicos a la Amatriciana (con bacon, queso y tomatillo ecológico) (GL+L+H)	Pollo en su jugo con zanahoria ecológica	Merluza en salsa verde con patata al horno (PS+SL)	
	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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

PASTA ECOLÓGICA

La pasta que Combi Catering ofrece en sus menús está elaborada a partir de trigo duro ecológico de Aragón que, tanto durante su cultivo como durante todas las fases de producción, sólo utiliza ingredientes naturales, con exclusión de toda clase de fertilizantes, plaguicidas, herbicidas, productos medicinales y conservantes de síntesis química y excluyendo el uso de organismos modificados genéticamente.

Una idea para que los niños añadan verduras a sus platos de pasta!

TALLARINES CON VERDURAS

Ingredientes:



Tallarines, champiñones, berenjenas, tomates, queso parmesano rallado, leche y cebolla.

Cómo se hace:

En una sartén prepara un sofrito con los champiñones, la berenjena picada, tomates y cebolla. Cuece la pasta, escúrrela y échala a la sartén. Déjalo todo 5 minutos. Reparte el preparado en platos o cuencias individuales, espolvóralas con queso parmesano rallado, añade un chorrito de leche y mételos en el horno hasta que se gratine.

(Contiene gluten y leche)

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 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Espirales ecológicas con tomate y albahaca (GL) Ternera IGP de Cantabria al horno con verduras Fruta de temporada	Garbanzos con verduras (SL) Salmón en salsa con patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con queso fresco (SL+L) Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada (H) Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras Bacalao empanado con ensalada (PS+GL) Fruta de temporada	MENÚ FESTIVO Hamburguesa en su pan con lechuga y patatas chips (SJ+SL+GL+AP+SS+H+L) Batido de chocolate (L)	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 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
VACACIONES DE NAVIDAD	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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD				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