

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-------	--------	--------------	-----------	------------	----------------------------

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

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
----------	-----------	--------------	-----------	------------	----------------------------

VACACIONES

VACACIONES

Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL)

Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS)

Fruta de temporada

PLATO EQUILIBRADO

Garbanzos con verduras, mijo ecológico y carne de cocido acompañados de ensalada de lechuga, tomate y huevo duro (PS+H)

Yogur (L)

Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)

Albóndigas de ternera IGP de Cantabria al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (GL+H+SL)

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 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, promociónen 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

PAN INTEGRAL

El pan integral contiene una gran cantidad de fibra y mayor cantidad de vitaminas del grupo B y minerales respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración que mantienen todas las partes del grano del cereal.

EL CEREAL INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREAL INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Claves para tener una dieta equilibrada

Tener una dieta equilibrada se ha convertido en una necesidad para tener una salud de hierro. En COMBI CATERING, nuestro equipo de nutricionistas diseñan dietas para que los peques que asisten a los comedores escolares, o los adultos que comen en comedores de empresa, hospitales o residencias tengan dietas equilibradas. El problema llega, muchas veces, cuando en casa pensamos en los menús para comer o cenar ¿Y cómo podemos lograr que nuestro organismo tenga todo lo que necesita? En nuestro blog, te dejamos las claves para tener una dieta equilibrada.

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

- Nuestra dieta debe ser **variada**. No sirve de nada comer cosas muy sanas, si siempre son las mismas.
- **Come de forma regular**. Si quieres tener una dieta sana y equilibrada, es fundamental comer de forma regular y respetar todas las comidas.
- **Come con moderación**. Es bueno comer de todo (evitando los alimentos industriales y procesados, por supuesto, y haciendo especial hincapié en los alimentos cercanos y de temporada). Pero aunque sea bueno comer de todo, hay que comer de forma moderada. Nada de comer hasta explotar.
- **Bebe agua de forma abundante**. El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo, y a hidratarlo, además de ayudarnos en nuestro metabolismo.

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con verduras	PLATO EQUILIBRADO	Patatas en salsa verde con guisantes y huevo cocido (SL+H)	Alubias pintas con verduras	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)	INFANTIL (3-6 años)
Tortilla de patata al horno con ensalada (H)	Crema suave de puerro (SL)	Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa española (GL+H+SL)	Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)	Pollo rustido al limón y romero con ensalada	Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Fruta de temporada	Paella de pescado (CR+PS+SL+ML)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	PRIMARIA (7-12 años)
	Yogur (L)				Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata (SL)	Potaje de garbanzos con verduras	Crema de calabaza puerro y cúrcuma (SL)	PLATO EQUILIBRADO	Lentejas estofadas con verduras	INFANTIL (3-6 años)
Lomo adobado a la plancha con ensalada	Pescadilla empanada con ensalada (PS+GL)	Ternera IGP de Cantabria a la jardinera con patata cuadro (SL)	Espaguetis ecológicos a la Amatriciana (con bacon, queso y tomatito ecológico) (GL+L+H) acompañados de ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, maíz y olivas verdes	Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)	Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Fruta de temporada	Pan integral (GL)	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada				Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza ecológica con queso fresco (SL+L)	Cocido montañés con su compango	Sorropotún (Patatas con atún (SL+PS))	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)	Garbanzos con verduras (SL)	INFANTIL (3-6 años)
Muslitos de pollo en pepitoria	Yogur (L)	Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+CR)	Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada (H)	Bacalao empanado con ensalada (GL+PS)	Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	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

Po. La Yesera, sector 8, B-8
39612 PARBAYÓN DE PIÉLAGOS (Cantabria)
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953
ofisan@comerbien.es