

Marzo

2021



| LUNES 01 | MARTES 02 | MIÉRCOLES 03 | JUEVES 04 | VIERNES 05 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|---------------------|--|----------------|-----|---------------|-------|-------------------------|-------|------------|-------|----------------------|--|----------------|-----|---------------|-------|-------------------------|-------|------------|-------|
| <p>Crema de calabacín ecológico, cúrcuma y puerro (SL)</p> <p>Albóndigas IGP de Cantabria en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (GL+H+L+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate (H)</p> <p>Yogur (L)</p> | <p>Sorropotún (Patatas con atún) (PS+SL)</p> <p>Pavo guisado con verduras (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Alitas de pollo en salsa barbaoca casera</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) a la marinera con guisantes y huevo duro (PS+H)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <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 08 | MARTES 09 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|---------------------|--|----------------|-----|---------------|-------|-------------------------|-------|------------|-------|----------------------|--|----------------|-----|---------------|-------|-------------------------|-------|------------|-------|
| <p>Judías verdes con patata</p> <p>Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+CR+ML)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Cocido montañés con su compango</p> <p>Yogur (L)</p> | <p>Patatas en salsa verde con guisantes y huevo cocido (SL+H)</p> <p>Bacalao en salsas de tomate y cebolla (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de garbanzos (garbanzos, lechuga, maíz, zanahoria rallada y huevo cocido) (H)</p> <p>Lomo a la riojana con pimientos del piquillo</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Espirales ecológicas con salsa de tomate (GL)</p> <p>Pescadilla empanada con ensalada (GL+PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <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>25,45</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) | 25,45 | 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) | 25,45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

JENGIBRE

El jengibre es un ingrediente muy utilizado en la actualidad como condimento de diferentes platos debido, a demás de su característico sabor, a sus valiosas propiedades.

El jengibre posee potentes antioxidantes, es antiinflamatorio y antiviral.

Por otro lado, se ha evaluado su composición nutricional y resulta una buena fuente de minerales de selenio, el potasio, hierro, magnesio y zinc y entre sus vitaminas destaca la vitamina E, las del complejo B, y sobre todo el ácido fólico.

Todo ello vuelve a esta raíz en un buen ingrediente a incluir en la dieta.

Una idea... **CREMA DE ZANAHORIA, CALABAZA Y JENGIBRE**

Ingredientes:

4 Zanahorias, 1/4 de calabaza, 1 patata, 1 cebolla, 1 rocito de jengibre fresco o pizca de jengibre en polvo, agua, sal marina y aceite de oliva virgen.

La elaboración es muy sencilla, sólo hay que hacer un sofrito con los ingredientes, cubrir de agua, cocinar hasta que la verdura esté tierna y ya tenemos una rica crema!!!



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.



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

| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 18 | VIERNES 19 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
|---|--|--|--|--|---|
| Lentejas con verduras Bacalao empanado con ensalada (PS++GL) Fruta de temporada | Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de pollo (GL) Muslitos de pollo asados al limón con patata panadera (SL) Yogur (L) | Paella de pescado (PS+CR+ML) Ternera IGP de Cantabria a la jardinera con patata en dado (SL) Fruta de temporada | Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma (SL) Guiso de pavo con verduras y patata en dado (SL) Fruta de temporada | Alubias pintas con verduras Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa americana (PS) Fruta de temporada | 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 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
|--|--|---|---|---|---|
| Crema de calabaza ecológica y jengibre (SL) Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón Fruta de temporada | Macarrones ecológicos gratinados con queso (GL+L+H) Pechuga de pollo empanada con ensalada (GL) Yogur (L) | Alubias blancas con verduras Merluza al horno con verduras y patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada | Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de pollo (GL) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada (H) Fruta de temporada | Potaje de garbanzos con verduras Salmón al horno con patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada | 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 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
|--|--|--|--|--|---|
| Ensalada ilustrada (lechuga, tomate, atún, zanahoria rallada y maíz) (PS) Arroz blanco con salchichas, verduras y salsa de tomate (SJ+SL) Fruta de temporada | Lentejas estofadas con verduritas Tortilla de patata al horno con ensalada (H) Yogur (L) | Crema de calabacín ecológico (SL) Hamburguesa de ternera en salsa con verduras y patata cuadro (GL+L+AP+SJ+SL) Fruta de temporada | | | 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 Pasta, arroz, legumbres Verduras | 1º PLATO Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata |
| 2º PLATO Carne Pescado Huevo | 2º PLATO Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado |
| GUARNICIÓN Verdura Patata | GUARNICIÓN Verdura o patata Verdura |
| POSTRE Lácteo Fruta | POSTRE 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

