

MIÉRCOLES 01 JUEVES 02 VIERNES 03

FIESTA

FIESTA

FIESTA

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

FIESTA

Macarrones ecológicos

con salsa de tomate (GL)

Pavo guisado con verduritas y patata cuadro (SL)

Yogur (L)

Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)

Tortilla de patata y cebolla de al horno con queso (H+L)

Fruta de temporada

Lentejas estofadas con verduras

Bacalao empanado con ensalada de tomate (PS+GL)

Fruta de temporada

Patatas en salsa verde con guisantes y huevo cocido (SL+H)

Ternera IGP de Cantabria a la jardinera

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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.

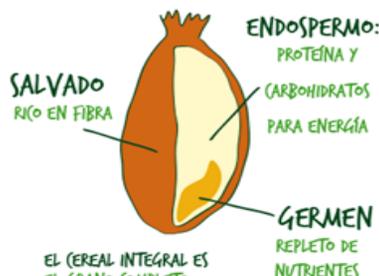
Nuestro objetivo además, es que los los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan 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

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

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

Blog COMBI CATERING



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

– 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>Espaguetis ecológicos a la Amatriciana (con bacon, queso y tomatito ecológico) (GL+L+H)</p> <p>Merluza al horno con patata panadera (PS+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+CR+ML)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>FIESTA</p>	<p>Puré de verduras de temporada (SL)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con pimientos del piquillo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS)</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>Lentejas con verduras</p> <p>Bacalao con tomate y cebolla (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduritas</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo con salteado de alcachofas</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Patatas al estilo Puente Visiego (SL+SJ)</p> <p>Pescadilla empanada con ensalada (GL+PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín ecológico (SL)</p> <p>Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón</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		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Sorropotún (patatas con atún) SL+PS</p> <p>Jamoncitos de pollo asados al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria ecológica especiada con lenteja roja (SL)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate (H)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza a la americana con patata panadera (PS+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL)</p> <p>Hamburguesa de ternera con patata cuadro (GL+L+AP+SJ+SL)</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



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