

MIÉRCOLES 01

Alubias blancas con verduras
Tortilla de patata con queso (H+L)
Fruta de temporada

JUEVES 02

Sorropotún (patatas con atún) (SL+PS)
Lomo adobado a la plancha con ensalada (SJ)
Fruta de temporada

VIERNES 03

Sopa de cocido con **fideos ecológicos** y picadillo de pollo (GL)
Potaje de garbanzos con chorizo (SL+SJ)
Fruta de temporada

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

FIESTA

MARTES 07

FIESTA

MIÉRCOLES 08

FIESTA

JUEVES 09

Lentejas con verduras (SL)
Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+SJ+CR+ML)
Fruta de temporada

VIERNES 10

Arroz blanco con salsa de tomate
Bacalao empanado con ensalada (GL+PS)
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 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

CREMAS DE TEMPORADA

Las cremas, ya sean únicamente de verduras o con otros ingredientes, son un primer plato delicioso y nutritivo.

Dentro de la alimentación de los niños y niñas son una opción ideal para ir incorporar nuevas verduras, que en principio pueden rechazar, e ir adaptando su paladar a sabores distintos de forma sencilla y agradable.

Son una forma perfecta de incorporar en los niños las verduras de temporada!!



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 pequeños 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
<p>Crema de calabaza ecológica especiada con lenteja roja (SL)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria al horno con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde con guisantes y tallos de espárragos (PS)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Menestra de verduras con refrito de ajitos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas a la marinera con calamares (PS+CR+ML+SL)</p> <p>Muslitos de pollo asados al limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espirales ecológicas con salsa de tomate (GL)</p> <p>Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)</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 (SL)</p> <p>Redondo de pavo asado en su jugo con verduras (L+S)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Pescadilla empanada con ensalada (GL+PS)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de cebolla, zanahoria y laurel con patata en dado (GL+H+L+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>MENÚ FESTIVO</p> <p>VIERNES 24</p> <p>FIESTA</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	VIERNES 31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>FIESTA</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

