Marzo

2020

LUNES 02

Crema de zanahoria, calabaza y jengibre (SL)

Salchichas frescas en su jugo con verduritas y patata en dado (SL)

Fruta de temporada

MARTES 03

Ensalada de lechuga, tomate, huevo cocido y zanahoria rallada (H)

Paella de pescado (PS+CR+ML+AP)

Yogur (L)

MIÉRCOLES 04

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (H)

Fruta de temporada

JUEVES 05

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

Pechuga de pollo empanada con ensalada (GL)

Fruta de temporada

VIERNES 06

Alubias blancas con verduras

Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)

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 09

Judías verdes con patata (SL)

Ternera IGP de Cantabria con salteado de alcachofas

Fruta de temporada

MARTES 10

Alubias pintas con verduras

Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)

Fruta de temporada

MIÉRCOLES 11

Puré de verduras de temporada (SL)

Lomo adobado a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

JUEVES 12

Sopa de cocido con fideos ecológicos (GL)

Garbanzos con chorizo y carne de cocido (SJ)

Yogur (L)

VIERNES 13

Espirales ecológicos con salsa de tomate (GL)

Merluza al horno con verduritas y patata panadera (PS+SL)

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, 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

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

Claves pare 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 fundamenta reducir el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos, evitando también echar azúcar añadida durante el cocinado.

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

– 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"

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

Marzo 2020

LUNES 16
Patatas al estilo Puente Viesgo (SL+SJ)

Pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS)

Fruta de temporada

MARTES 17
Cocido montañés con su compango (SJ)

Yogur (L)

MIÉRCOLES 18
Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)

Muslo de pollo asado al limón con ensalada

Fruta de temporada

JUEVES 19
Crema de brócoli con queso de Cantabria (SL+L)

Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa española

(GL+H+L+SL)
Fruta de temporada

VIERNES 20
Lentejas estofadas con verduras

Dados de atún con pisto de calabacín (PS)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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
Repollo de Cantabria con patata y refrito de ajitos (SL)

Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+PS+H+L+SL+SJ)

Fruta de temporada

MARTES 24
Lentejas con chorizo (SJ)

Tortilla de patata con ensalada (H)

Fruta de temporada

MIÉRCOLES 25
Sorropotún (patatas con atún) (SL+PS)

Pavo guisado con verduritas

Fruta de temporada

JUEVES 26
Ensalada de lechuga, tomate, atún y aceitunas verdes (PS)

Arroz con verduritas y salchichas frescas de ave (SL+SJ)

Yogur (L)

VIERNES 27
Potaje de garbanzos con verduras

Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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
Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)

Jamoncitos de pollo asados con patata panadera (SL)

Fruta de temporada

Fruta de temporada

MARTES 31
Ensalada de lechuga, zanahoria rallada, tomate y huevo cocido (H)

Macarrones ecológicos con boloñesa de ternera IGP de Cantabria (GL)

Yogur (L)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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)

GL CEREALES CON GLUTEN · CR CRUSTÁCEOS · H HUEVOS · PS PESCADO · CC CACAHUETES · SJ SOJA · L LÁCTEOS

FC FRUTOS SECOS · AP APIO · MS MOSTAZA · SS SÉSAMO · SL SULFITOS · AL ALTRAMUZ · ML MOLUSCOS

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