Marzo

2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL) Jamón asado en su jugo con salteado de verduritas y patata cuadro (SL) Yogur (L)	Garbanzos con espinacas Salmón al horno con patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada	

	INFANTIL (3-6 años)	PRIMARIA (7-12 años)
Energía (Kcal)	599	770
Proteínas (g)	25,83	33,19
Hidratos de Carbono (g)	75,77	97,36
Grasas (g)	19,68	25,29

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de brócoli y queso (L+SL) Librillo de jamón y queso con lechuga (GL+L+SJ) Fruta de temporada	Lentejas estofadas de forma casera Lomos de merluza en salsa verde con tallos de espárragos (PS) Yogur (L)	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL) Pavo guisado con verduritas y patata cuadro (SL) Fruta de temporada	Patatas al estilo Puente Viesgo (PS+SJ) Hamburguesas de ternera IGP de Cantabria al horno con salsa de setas (GL + H + SL) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduritas Bacalao empanado con lechuga (GL+PS) Fruta de temporada	

	INFANTIL (3-6 años)	PRIMARIA (7-12 años)
Energía (Kcal)	606	779
Proteínas (g)	26,45	33,99
Hidratos de Carbono (g)	75,16	96,58
Grasas (g)	20,23	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

Una idea... HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes:

1- Cocer las lentejas en agua con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego (si se usan de bote nos saltamos este paso) y colarlas para quitarles todo el líquido.
3- Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros preferimos no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras, pero todo depende del gusto de cada persona.
4- En otro bol, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina.
5- Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.
6- Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén.
7- Formar las hamburguesas con la mano. Si ves necesario, pasarlas por pan rallado o harina.
8- Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.
9- ¡Y así tenemos una maravillosas hamburguesas de legumbre!.
Para acompañarlas, nada mejor que una buena ensalada.

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

2018

LUNES 12
Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL)

Pechuga de pollo empanada con lechuga (GL)

Fruta de temporada

MARTES 13
Alubias pintas con verduras

Filete de pescadilla a la inglesa con lechuga (GL+PS)

Yogur (L)

MIÉRCOLES 14
Sorropotún (PS+SL)

Ternera IGP de Cantabria asada con verduritas

Fruta de temporada

JUEVES 15
Arroz blanco con salsa de tomate

Tortilla de patata con lechuga (H)

Fruta de temporada

VIERNES 16
Lentejas con verduras

Palometa en salsa americana (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 19
Menestra de verduras (SL)

Jamoncitos de pollo al horno con salsa de cebolla, zanahoria y laurel

Fruta de temporada

MARTES 20
Garbanzos con verduritas

Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)

Yogur (L)

MIÉRCOLES 21
Espirales ecológicos gratinados con tomate y queso (GL+L)

Pavo guisado con verduritas y patata cuadro (SL)

Fruta de temporada

JUEVES 22
Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (H+SL)

Lomo adobado en salsa española (SJ+L)

Fruta de temporada

VIERNES 23
Alubias blancas con verduras

Dados de atún con pisto de calabacín (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 26
Lentejas estofadas con verduras y arroz integral

Tortilla de patata con lechuga (H)

Fruta de temporada

MARTES 27
Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)

Salchichas frescas de ave al horno con salsa de pimientos del piquillo (SL)

Natillas (L)

MIÉRCOLES 28
Judías verdes con patata (SL)

Ternera IGP de Cantabria al horno con verduritas

Fruta de temporada

JUEVES 29
FIESTA

VIERNES 30
FIESTA

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