

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 01

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Arroz blanco con salsa de tomate y boloñesa de ternera IGP de Cantabria (GL+H+SL)

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

Fruta de temporada

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 04

MARTES 05

MIÉRCOLES 06

JUEVES 07

VIERNES 08

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL)

Pavo guisado con verduras y patata en dados (SL)

Fruta de temporada

Potaje de garbanzos con verduras

Merluza a la americana (PS)

Yogur (L)

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

Salchichas frescas de ave al horno con verduritas (SL)

Fruta de temporada

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

Ternera IGP de Cantabria al horno en salsa de peras

Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras

Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)

Fruta de temporada

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

Cúrcuma

Combi Catering utiliza cúrcuma para dar color a sus platos.

Uno de los problemas de los colorantes artificiales, como el habitual colorante naranja (tartracina) que se usa de forma habitual en las paellas, son los compuestos azoicos que la Comunidad Europea ha identificado como sustancias que "pueden tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños".

Existen colorantes artificiales o sintéticos sin estos compuestos azoicos, pero Combi Catering ha querido ir un poco más allá y dar color a los platos con una especia natural que, además, tiene muchos beneficios para la salud destacando su poder antiinflamatorio.



ESPACIO BLOG / PRENSA

12 Alimentos para tener una dieta saludable en el 2019

Comenzamos el 2019 y podemos comenzar poniendo en marcha algunos de los buenos propósitos que queremos cumplir con el nuevo año. Entre ellos, seguro que muchos de vosotros habéis decidido comer más sano. Por eso, COMBI CATERING os vamos a dejar con unos cuantos alimentos que nunca pueden faltar en tu casa para cumplir con el deseo de tener una dieta saludable en el 2019.

Blog COMBI CATERING



1. Legumbres (Ya sabéis que en COMBI CATERING somos fans de las legumbres).

2. Aguacate

3. Verduras

4. Ajo

5. Nueces

6. Tomate

7. Cebolla

8. Salmón

9. Huevos

10. Manzanas

11. Arroz integral

12. Miel

www.comerbien.es/blog

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Espirales ecológicos con salsa de tomate (GL)	Lentejas estofadas con verduras	Patatas con costilla (SL)	Menestra de verduras (SL)	Garbanzos estofados con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Lomo adobado a la plancha con pimientos del piquillo (SJ+L)	Tortilla de patata con jamón de york (H + SJ)	Palometa empanada con ensalada (PS+GL)	Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de tomate, cebolla y laurel (GL+H+SL)	Dados de atún con pisto de calabacín (PS)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de zanahoria (SL)	Alubias pintas con verduras	Judías verdes con patata	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas estofadas con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Ternera IGP de Cantabria con verduritas y setas	Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)	Jamón asado en su jugo con salsa de piña	Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS)	Tortilla de patata con queso (H + L)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria (SL+L)	Potaje de garbanzos con verduras	Macarrones ecológicos con tomate y chorizo (GL+SJ)	NO LECTIVO		INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Muslo de pollo asado al limón	Merluza al horno con verduritas (PS)	Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+SJ)			PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate (L)			

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