

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con verduritas	Arroz al estilo tres delicias (PS+H+CR+ML)	Patatas al estilo Puente Vieogo (SJ+SL)	Crema de calabaza puerro y jengibre (SL)	Alubias blancas con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Tortilla francesa con queso (H+L)	Pechuga de pollo empanada con ensalada (GL)	Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa americana (PS)	Ternera IGP de Cantabria a la jardinera con patata cuadrado (SL)	Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma (SL)	Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL)	Alubias pintas con verduras	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)	Potaje de garbanzos con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Lomo adobado a la plancha con tomate en ensalada	Pescadilla a la inglesa con ensalada (PS+GL)	Pavo guisado con patata cuadrado (SL)	Tortilla de patata con ensalada (H)	Salmón al horno con verduras y patata panadera (PS+SL)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada	Yogur(L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

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

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 peques 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.

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.

www.comerbien.es/blog

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 27	JUEVES 18	VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)	Alubias blancas con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
			Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa española (GL+H+L+SL)	Jamoncitos de pollo al chilindrón	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
			Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Espirales ecológicos con salsa de tomate (GL)	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)	Sorropotún, (patatas con atún) (PS+SL)	Crema de calabacín ecológico (SL)	Lentejas estofadas con verduritas	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Jamón asado en su jugo con champiñones	Potaje de garbanzos con verduras, mijo ecológico y carne de cocido	Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+CR)	Hamburguesa de ternera en salsa con verduras y patata cuadro (GL+L+AP+S)+SL)	Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)	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	

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)

