

### VIERNES 01

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Arroz blanco con salsa de tomate

Muslitos de pollo asados al limón con patata panadera (SL)

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 calabacín ecológico, puerro y cúrcuma (SL)

Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate (H)

Fruta de temporada

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

Potaje de garbanzos con chorizo

Yogur (L)

Arroz con salmón (PS)

Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón

Fruta de temporada

Judías verdes con patata (SL)

Hamburguesa de ternera en salsa con verduras y patata en dado (GL+L+AP+SJ+SL)

Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras

Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS)

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, promuevan 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

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

Blog COMBI CATERING



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

[www.comerbien.es/blog](http://www.comerbien.es/blog)

– 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"

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	<b>FIESTA</b>	Crema de <b>brócoli ecológico</b> con <b>queso de nata de Cantabria</b> (L)	Alubias pintas con verduras	Sorropotún (patatas con atún) (PS+SL)	<b>INFANTIL</b> (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Pescadilla empanada con ensalada (GL+PS)		<b>Albóndigas IGP de Cantabria</b> en salsa española (GL+H+L+SL)	Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+SJ+CR+ML)	Redondo de pavo en salsa de ciruelas (L+SJ)	
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de verduras de temporada (SL)	<b>Macarrones ecológicos</b> con salsa de tomate (GL)	Lentejas con verduras	Patatas con costilla (SL)	Garbanzos estofados con verduras	<b>INFANTIL</b> (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
<b>Ternera IGP de Cantabria</b> guisada con guisantes, zanahoria y patata en dado (SL)	Pescadilla a la inglesa con ensalada (PS+GL)	Huevos duros con pisto de calabacín (H)	Pavo guisado con verduras y patata en dado (SL)	Bacalao con salsa de tomate y cebolla (PS)	
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	Sopa de cocido con <b>fideos ecológicos</b> y picadillo de pollo (GL)	Alubias blancas con verduras	Crema de <b>zanahoria ecológica</b> con cúrcuma y jengibre (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	<b>INFANTIL</b> (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Alitas de pollo con salsa barbacoa casera	Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada (H)	Ventresca de merluza ( <b>Certificada en Pesca Sostenible</b> ) en salsa americana (PS)	Lomo adobado a la plancha con ensalada (SJ)	Bacalao empanado con ensalada (GL+PS)	
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
<b>1º PLATO</b>	<b>1º PLATO</b>
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b>	<b>2º PLATO</b>
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b>	<b>GUARNICIÓN</b>
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>
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 contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



información nutricional más completa en [www.comerbien.es](http://www.comerbien.es)



Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA  
Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167  
[ofizar@comerbien.es](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)

