

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Espaguetis ecológicos a la napolitana	Arroz blanco con salsa de tomate	Judías verdes con patata	Garbanzos guisados con verduras	Crema de calabacín	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Librillo casero de jamón y queso con lechuga	Pescadilla empanada con lechuga	Guiso de pavo con champiñón	Bacalao al ajorroero	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york	Sopa de cocido con pasta ecológica	Alubias pintas con arroz integral y verduras	Coliflor con patata y refrito de ajo y pimentón	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 601 Proteínas (g) 25,23 Hidratos de Carbono (g) 69,97 Grasas (g) 22,64
Cinta de lomo en salsa de ciruelas	Merluza a la inglesa con lechuga	Tortilla de patata con jamón york y lechuga con germinados ecológicos de soja	Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga	Albóndigas de ternera IGP de Cantabria con tomate y cebolla	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 772 Proteínas (g) 32,42 Hidratos de Carbono (g) 89,91 Grasas (g) 29,09
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

### LOS INGREDIENTES DE NUESTROS PLATOS

Como base fundamental del proyecto **Alimentos cercanos para un menú más ecológico**, COMBI CATERING propone una serie de menús basados en potenciar la proximidad de los alimentos y en la introducción de productos ecológicos como valor añadido, teniendo siempre en cuenta los criterios de alimentación saludable.

Nuestros platos son caseros, elaborados en la cocina de **COMBI CATERING**, donde se empana y rebozan las carnes y pescados, se hacen los san jacobos a mano, se cocinan las verduras, hortalizas, pasta, arroz, las legumbres secas a fuego lento...

- Se tendrán en cuenta las diferentes estaciones del año para poder plantear algún cambio sobre los menús.
- En la **verdura fresca** puede haber alguna modificación por motivos de temporalidad, climatológicos, etc.
- La **fruta**, adquirida en Mercasantander, siempre será de temporada.
- Toda la **pasta** que compone el menú es **ecológica**, elaborada a partir de trigo duro de gran calidad.
- Para fomentar el consumo de cereales en su forma integral, planteamos arroz integral como parte de la elaboración de nuestros platos de legumbre.
- La **legumbre** es de La Bañeza (León), zona tradicional de producción de legumbre, de primera calidad.
- El **queso fresco** está **elaborado artesanalmente en Revilla de Camargo**.
- Las **albóndigas y hamburguesas** están elaboradas a partir de **ternera IGP de Cantabria**.
- Trabajamos en la búsqueda de **pescados congelados respetuosos con el medio ambiente** así como de **pescado fresco de temporada** que se ajuste a las necesidades de los comensales.

### ALIMENTO DEL MES

#### GERMINADOS DE SOJA ECOLÓGICOS

Los germinados son alimentos vivos lo que aumenta su valor nutricional, que se mantiene intacto hasta el momento en que los comemos.

Su **riqueza en enzimas, clorofila, aminoácidos, minerales, vitaminas y oligoelementos vivos los convierte en alimentos completos, muy interesante para nuestra salud.**

La germinación es el conjunto de cambios que se producen en una semilla por el cual el embrión pasa de la vida latente a la vida activa, para que nazca y comience a crecer la nueva planta. La reserva nutritiva en todos los granos y semillas, consiste en proteínas, carbohidratos, vitaminas y sales minerales. Estos nutrientes los requiere nuestro organismo para su correcto mantenimiento, y desarrollo, y se lo proporcionamos mediante los alimentos. Cuando las semillas germinan su contenido nutricional mejora y aumenta.

Los germinados, especialmente de legumbres, **proporcionan al organismo proteínas completas de muy buena calidad y fácilmente asimilables por nuestro organismo.**

Además los germinados de soja contienen proteínas que dan lugar al aminoácido metionina, de efecto relajante. Fortalece el sistema nervioso y contribuye a rebajar el exceso de colesterol. Son ricos en vitaminas A, C, hierro y potasio.

Los germinados ecológicos de soja verde que probaremos este mes están **cultivados en Calahorra por Germinados Mungo.**



### ESPACIO BLOG / PRENSA

#### Motivos para comer tres o cuatro piezas de fruta al día

Son llamativas, de formas diferentes y están llenas de color. Si, estamos hablando de la fruta, ese alimento que debería ser uno de los pilares básicos para tener una dieta equilibrada y sana al estar en la base de la Pirámide alimentaria, y desde **Combi Catering**, así tratamos de inculcarlo entre los niños y niñas a los que damos de comer en los comedores escolares ¿El motivo? Porque su consumo aporta numerosos beneficios para el organismo.

#### Las frutas, de temporada, y de proximidad

Ya hemos visto que consumir frutas tienen efectos muy beneficiosos para el organismo.

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

#### Blog COMBI CATERING



Unos beneficios que se multiplican si consumimos frutas de temporada, ya que además de ser frescas y tener todo el sabor nos aportan las vitaminas y los minerales que más necesitamos en ese momento, y de proximidad, ya que saben mucho mejor al no pasar tanto tiempo en cámaras, y además, conseguimos minimizar el impacto que producimos en el medio ambiente al recorrer trayectos más cortos. En Combi Catering ya consumimos frutas de temporada y de proximidad, ¿y tú en tu casa? ¿Te apuntas a comer cuatro o cinco piezas de fruta al día, y si puede ser, de temporada y de proximidad?

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria DOP	Pasta ecológica con tomate	Judías verdes con patata	Arroz blanco con salsa de tomate		<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Hamburguesas de ternera IGP de Cantabria al horno con salsa de pimientos y lechuga	Palometa a la romana con lechuga	Jamonicos de pollo a la chilindrón	Pescadilla milanesa con lechuga		<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)
					<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)
					<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:	
<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<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. 126/2005) 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)