

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza	Lentejas estofadas con arroz integral	Macarrones ecológicos gratinados	Judías verdes con patata	Arroz de pescado	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Pollo en salsa de verduras con lechuga	Huevos al horno con salsa de tomate y cebolla	Merluza empanada con lechuga	Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel	Lomo adobado a la plancha con lechuga	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
COMBI CATERING		Arroz con salsa de tomate	Sopa de pasta ecológica con picadillo de pollo	Alubias blancas con verduras	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
COMBI CATERING		Pescadilla empanada con lechuga	Pavo guisado con patatas	Palometa a la romana con lechuga	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
COMBI CATERING		FRUTA ECOLÓGICA	Fruta de temporada	Natillas	

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

FRUTA ECOLÓGICA

Si a los beneficios de consumir fruta fresca le añadimos que esta sea ecológica, estamos proporcionando a nuestro cuerpo un alimento con un extraordinario valor.

La **fruta ecológica** está cultivada sin adición de fertilizantes químicos, basando su cultivo en técnicas agrarias sostenibles que respetan el medio ambiente, evitan la contaminación y degradación de los ecosistemas, y utilizan de forma óptima los recursos naturales.

Las técnicas de producción ecológica respetan los ciclos naturales de los cultivos, contribuyen al mantenimiento y mejora de la fertilidad y estructura del suelo, y aumentan la actividad biológica del mismo. El uso y abuso de fertilizantes inorgánicos, sobre todo nitrogenados, genera un crecimiento rápido en las frutas disminuyendo su calidad organoléptica, sobre todo su aroma y sabor. El consumo de **fruta ecológica** va ligado al consumo de temporada, pero también es importante tener en cuenta de dónde viene. Ya las antiguas filosofías orientales consideran necesario que el cuerpo se nutra mayoritariamente con alimentos producidos en su hábitat y en la estación del año. El suelo, el agua, el clima y las especies vegetales de cada zona geográfica proveen al ser humano de los nutrientes correctos para afrontar las exigencias del lugar y de cada estación climática. Los modernos sistemas de comercialización ofrecen poder disponer de cualquier tipo de vegetal en cualquier momento del año, pero esto puede generar desequilibrios orgánicos. Los vegetales y el ser humano tienen precisos equilibrios estacionales de nutrientes (sobre todo sodio y potasio) que son alterados cuando consumimos, por ejemplo, un fruto proveniente del trópico en nuestro frío invierno.



ESPACIO BLOG / PRENSA

Nuestros deseos alimentarios para el nuevo año. Feliz 2016

El año se ha pasado volando. Hace nada estábamos empezando el curso en los comedores escolares, y ahora, entre actividades en los centros, visitas a huertos ecológicos... hemos llegado a la última semana del año. Y como no podía ser de otra manera, en Combi Catering hemos querido plasmar los deseos alimentarios que queremos que se cumplan para el nuevo año ¿Queréis saber cuáles son? ¡Vamos con ellos!

Blog COMBI CATERING

1. Que todos los niños puedan comer.
2. Que la cocina sana sea cada día más popular.
3. Que la comida de cercanía se extienda.
4. Que se consuman más alimentos ecológicos.
5. Que se pongan de moda los alimentos de temporada.
6. Que Combi Catering siga consolidando hábitos de comida saludables.



www.comerbien.es/blog

FELIZ AÑO NUEVO A TOD@S

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral y verduras	Patatas en salsa verde con guisantes	Brócoli con patata	Arroz de pescado	Macarrones ecológicos gratinados	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24.12 Hidratos de Carbono (g) 75.10 Grasas (g) 20.29
Tortilla de patata con lechuga	Jamoncitos de pollo salteados con cebolla y tomate	Ternera en salsa con verduritas y patata a cuadro	Lomo adobado a la plancha con lechuga	Merluza a la romana con lechuga	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30.99 Hidratos de Carbono (g) 96.50 Grasas (g) 26.07
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías verdes con patata	Espaguetis ecológicos a la napolitana	Crema de calabacín	Garbanzos guisados con verduras	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26.36 Hidratos de Carbono (g) 73.86 Grasas (g) 21.29
Palometa empanada con lechuga	Jamón asado con champiñón	Librillo casero de jamón y queso con lechuga	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	Merluza en salsa verde con tallos de espárragos	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33.87 Hidratos de Carbono (g) 94.91 Grasas (g) 27.36
Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	FRUTA ECOLÓGICA	Fruta de temporada	
LUNES 29	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras					INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 601 Proteínas (g) 25.23 Hidratos de Carbono (g) 69.97 Grasas (g) 22.64
Cinta de lomo en salsa de ciruelas					PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 772 Proteínas (g) 32.42 Hidratos de Carbono (g) 89.91 Grasas (g) 29.09
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. 126/2005) 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