

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Pasta ecológica con tomate y orégano Palometa a la romana con lechuga Fruta de temporada	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo a la chilindrón Yogur	Arroz blanco con salsa de tomate Pescadilla milanesa con lechuga Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Ternera asada con salsa de setas Fruta de temporada	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23 PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de patata, zanahoria y puerro Guiso de pavo con verduras Fruta de temporada	Lentejas estofadas con arroz integral Huevos al horno con salsa de tomate y cebolla Flan / Pan integral	Macarrones integrales ecológicos gratinados Merluza empanada con lechuga Fruta de temporada / Pan integral	Coliflor con patata gratinada Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de zanahoria, cebolla y laurel. Fruta de temporada / Pan integral	Arroz de pescado Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta de temporada	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97

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

SEMANA INTEGRAL DE PROXIMIDAD DE 9 AL 13 DE NOVIEMBRE.

Desde **COMBI CATERING** queremos darle a los alimentos integrales la importancia que se merecen.

Por ello, como parte de esta semana integral, **COMBI CATERING** os propone los siguientes alimentos integrales:

- **Arroz integral:** A este arroz sólo se le ha eliminado la cascara externa, por lo que es muy rico en fibra, vitaminas del grupo B, minerales y grasas insaturadas.
- **Macarrones integrales ecológicos:** Elaborados con sémola integral de trigo duro. El trigo duro es una variedad de trigo con una cantidad elevada de proteínas, entre el 12 y 14% de proteína, lo que lo hace de gran valor nutritivo. Al ser integral mantiene también un gran contenido en fibra, así como vitaminas y minerales.
- **Pan integral:** Se trata de un pan que contiene una gran cantidad de fibra, mayor cantidad de vitaminas del grupo B respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración, y también más minerales, principalmente por el salvado. El pan integral es fuente importante de vitamina B6 y, entre otras funciones, ayuda a mantener la función neurológica normal.

ESPACIO BLOG / PRENSA

COMBI CATERING y Amasol firman un convenio para la inserción de familias monomarentales

Blog **COMBI CATERING**



El pasado 5 de octubre, COMBI CATERING firmó un convenio de colaboración con Amasol, la Asociación de Madres Solas, para la inserción de las familias monomarentales.

El convenio, firmado por D. Javier Dolz Andrés y por la presidenta de Amasol, D^a Pilar Vanessa Bergasa Pérez en la sede de esta asociación, busca aunar esfuerzos para posibilitar la integración socio laboral de las familias encabezadas por madres solas en exclusión social o riesgo de la misma.

Mediante este convenio de colaboración tanto Amasol como COMBI CATERING unen esfuerzos para mejorar las condiciones de vida y la plena participación en la sociedad de las familias monomarentales, dando respuesta así a la vocación de trabajar por el bienestar social de nuestra empresa.

www.comerbien.es/blog

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Menestra de verduras	Puchero de garbanzos con verduras	Sopa de pasta ecológica con picadillo de pollo	Alubias blancas con verduras	Arroz con salsa de tomate	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24.12 Hidratos de Carbono (g) 75.10 Grasas (g) 20.29 PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30.99 Hidratos de Carbono (g) 96.50 Grasas (g) 26.07
Salchichas frescas al horno con salsa de tomate	Palometa a la romana con lechuga	Tortilla de patata con jamón york y lechuga	Jamón horneado en su jugo con laminado de champiñón	Pechuga de pollo empanada con lechuga	
Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Patatas en salsa verde con guisantes	Macarrones ecológicos gratinados	Crema de calabacín con queso de nata de Cantabria DOP	Arroz de pescado	Lentejas con arroz integral y verduras	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26.36 Hidratos de Carbono (g) 73.86 Grasas (g) 21.29 PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33.87 Hidratos de Carbono (g) 94.91 Grasas (g) 27.36
Jamonicos de pollo salteados con cebolla y tomate	Merluza a la romana con lechuga	Ternera en salsa con verduritas y patata a cuadro	Lomo adobado a la plancha con lechuga	Tortilla de patata con lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate					INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 601 Proteínas (g) 25.23 Hidratos de Carbono (g) 69.97 Grasas (g) 22.64 PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 772 Proteínas (g) 32.42 Hidratos de Carbono (g) 89.91 Grasas (g) 29.09
Palometa empanada con lechuga					
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

