Septiembre 2015

LUNES 31	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
			Espaguetis ecológicos a la napolitana	Crema de calabacín
			Librillo casero de jamón y queso con lechuga	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga
			Fruta de temporada	Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

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, plantearemos 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.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Sabemos que la alimentación de vuestros hijos e hijas es una de vuestras grandes preocupaciones, y precisamente por eso, para daros la mayor información posible, de una forma práctica y sencilla para vosotros, hemos decidido inaugurar con el comienzo del curso escolar **El Blog de COMBI CATERING**.

Un blog con el que pretendemos establecer una nueva línea de comunicación entre padres y madres de niños y niñas y nuestra empresa para tratar de llevar hasta vuestro ordenador portátil, teléfono móvil o tableta toda la información relacionada con la alimentación de vuestros hijos e hijas.

Mediante un **lenguaje claro, fresco y cercano**, nuestro equipo de profesionales os irán hablando de temas relacionados con la importancia de la alimentación y de tener una **dieta equilibrada** para garantizar el correcto desarrollo de vuestros hijos e hijas.

Blog
COMBI CATERING

De esta manera, en el post podréis leer de temas tan variados como la importancia de comer **productos de temporada**, las **propiedades de cada tipo de alimento**, o consejos para mantener una **alimentación sana y equilibrada**. Y mes a mes, os traeremos hasta aquí un pequeño resumen del post más destacado del blog para manteneros informaros de todo lo que se cuece en el ámbito de la alimentación y la salud

"¡Esperamos que os guste!"

www.comerbien.es/blog

Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de COMBI CATERING - Comer Bien, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello.

CONTINUA