

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES 01

### VIERNES 02

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H)

Ternera IGP de Cantabria al horno con verduritas

Fruta de temporada

Espirales ecológicas con salsa de tomate (GL)

Filete de merluza a la inglesa con lechuga (PS+GL)

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 05

### MARTES 06

### MIÉRCOLES 07

### JUEVES 08

### VIERNES 09

#### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Crema de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria DOP (L+SL)

Pechuga de pollo al horno con salteado de verduras y patata cuadrada (SL)

Fruta de temporada

Arroz con verduritas y taquitos de jamón de york (SJ)

Dados de atún con pisto (PS)

Yogur (L)

Lentejas estofadas con verduras

Salchichas frescas de ave al horno con salsa de pimientos del piquillo (SL)

Fruta de temporada

Judías verdes con patata (SL)

Hamburguesas de ternera IGP de Cantabria al horno con salsa de setas (GL + H + SL)

Fruta de temporada

Garbanzos con espinacas

Salmón en salsa con patata panadera (PS+SL)

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, promocionen 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

### FIDEOS ECOLÓGICOS

Este mes preparamos la sopa con unos fideos con un gran valor medioambiental, fideos ecológicos de Riet Vell.

#### Cómo se hace:

En el año 2001 SEO/BirdLife, la entidad conservacionista más antigua de España, creó la compañía Riet Vell S.A. para promover la producción y comercialización de cultivos ecológicos favorables para las aves. El objetivo de la empresa es promover una agricultura respetuosa con el medio ambiente en áreas de interés natural, donde la agricultura es crucial para la conservación de algunas especies de fauna y flora amenazadas.

El trigo duro del que se elabora los fideos que ofrecemos procede de cultivos ecológicos extensivos y de secano, en fincas privadas ubicadas en las áreas esteparias de Belchite o Los Monegros, en el valle del Ebro, donde también se ubica la Reserva Ornitológica de El Planerón. Riet Vell compra ese trigo a agricultores seleccionados por la localización de sus parcelas, bajo la supervisión de SEO/BirdLife e intentando ofrecer unas mejores condiciones económicas.

Con los productos de Riet Vell estamos ayudando a conservar especies y ecosistemas únicos en Europa, y también a promover el desarrollo socioeconómico de áreas rurales con cultivos tradicionales y extensivos

## ESPACIO BLOG / PRENSA

### 12 Alimentos para tener una dieta saludable en el 2018

Comenzamos el 2018. Y mientras esperamos el comienzo del curso tras las vacaciones de Navidad, podemos comenzar poniendo en marcha algunos de los buenos propósitos que queremos cumplir con el nuevo año. Entre ellos, seguro que muchos de vosotros habéis decidido comer más sano. Por eso, hoy en el blog de COMBI CATERING os vamos a dejar con unos cuantos alimentos que nunca pueden faltar en tu casa para cumplir con el deseo de tener una dieta saludable en el 2018.

### Blog COMBI CATERING



**1. Legumbres** (Ya sabéis que en COMBI CATERING somos fans de las legumbres).

**2. Aguacate**

**3. Verduras**

**4. Ajo**

**5. Hueces**

**6. Tomate**

**7. Cebolla**

**8. Salmón**

**9. Huevos**

**10. Manzanas**

**11. Arroz integral**

**12. Miel**

Más información en nuestro blog...

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

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Menestra de verduras (SL)	Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL)	Potaje de garbanzos con espinacas	Sorropotún (PS+SL)	Lentejas con verduras y arroz integral	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Ternera IGP de Cantabria al horno con verduritas	Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón	Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)	Jamonicos de pollo a la chilindrón	Palometa en salsa verde con tallos de espárragos (PS)	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL)	Alubias blancas con verduritas	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)	NO LECTIVO	NO LECTIVO	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (GL+H+SL)	Ventresca de merluza a la marinera (PS)	Pavo guisado con verduritas y patata cuadro			<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Fruta de temporada	Natillas (L)	Fruta de temporada			
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Lentejas con verduras			<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
		Tortilla de patata con lechuga (H)			<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
		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 nutricional más completa en [www.comerbien.es](http://www.comerbien.es)

Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



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)

CTC