

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 01

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Alubias blancas con verduras

Salchichas frescas de ave al horno con salsa de tomate (SL)

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 04

MARTES 05

MIÉRCOLES 06

JUEVES 07

VIERNES 08

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Lentejas con verduras

Librillo de jamón y queso con lechuga (GL+L+S)

Fruta de temporada

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

Jamón asado en su jugo con juliana de champiñón y zanahoria baby

Yogur (L)

Espirales ecológicos con tomate (GL+SL)

Merluza en salsa verde con guisantes, tallos de espárragos y huevo duro (PS+H)

Fruta de temporada

Garbanzos estofados con verduritas

Jamoncitos de pollo asados al limón con patata panadera (SL)

Fruta de temporada

Arroz blanco con tomate y boñeña de ternera IGP de Cantabria (GL+H+S)

Bacalao empanado con lechuga (GL+PS)

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

ALBARICOQUE

¡¡Estamos en época de albaricoque!!

Os dejamos una idea de helado que se puede tomar siempre que queramos... ¡¡saludable y delicioso!!

HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE:

- 4 plátanos maduros
- 200g de cerezas
- 4 albaricoques
- 2 – 3 onzas de chocolate negro
- leche vegetal (opcional)
- endulzante tipo sirope de ágave o de arce (opcional)



La noche anterior dejaremos nuestras frutas listas en el congelador. Pelamos y troceamos los plátanos, lavamos bien los albaricoques y las cerezas, los deshuesamos y los cortamos en mitades o cuartos. Toda la fruta la guardaremos en un recipiente hermético y la dejamos en el congelador al menos 5-6 horas. Pasado este tiempo lo único que tendremos que hacer será colocar nuestras frutas mezcladas en el vaso de la batidora y batir hasta conseguir una consistencia untuosa y densa. Puedes añadir un chorrito de leche vegetal si quieres que quede más cremosa. Por último agregamos las onzas de chocolate y trituramos unos segundos más.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Cada niño español consume 32 kilos de azúcar al año

En plena campaña de concienciación sobre la reducción del consumo de azúcar, hay un dato que es sin duda estremecedor. Los niños españoles de están consumiendo de media más de 32 kilos de azúcar al año, según el Estudio 'Adecuación de la ingesta de azúcares totales y añadidos en la dieta española a las recomendaciones: estudio ANIBES'. Una cifra tremenda que supone que cada niño español consume 91,6 gramos de azúcar al día.



www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

- Según el estudio, los alimentos que más azúcares aportan a nuestros peques, destacan el **chocolate, los refrescos con azúcar, la bollería y la pastelería.**

Los yogures, los zumos y los néctares y los cereales de desayuno o las barritas de cereales también aportan un porcentaje importante de azúcar, al igual que las **bebidas de los deportistas o las mermeladas.**

Precisamente, llama poderosamente la atención que alimentos que muchos padres y madres dan a sus hijos pensando que son sanos sean responsables de que sus peques ingieran tanta azúcar, con ejemplos claros en los zumos industriales, los cereales de desayuno o las barritas energéticas.

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
---	--	---	--	---	----------------------------

<p>Crema de calabacín (SL)</p> <p>Pavo guisado con verduras y patata cuadrada (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)</p> <p>Natillas (L)</p>	<p>Patatas con costilla (SL)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria asada con salsa de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)</p> <p>Lomo a la plancha con lechuga (L+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Dados de atún al horno con pisto de calabacín (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #34495e; color: white; padding: 5px;">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</div> <div style="background-color: #34495e; color: white; padding: 2px;">INFANTIL (3-6 años)</div> <table style="font-size: small;"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>591</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,60</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>72,40</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>19,43</td></tr> </table> <div style="background-color: #34495e; color: white; padding: 2px;">PRIMARIA (7-12 años)</div> <table style="font-size: small;"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>759</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>34,18</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>93,03</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>24,97</td></tr> </table>	Energía (Kcal)	591	Proteínas (g)	26,60	Hidratos de Carbono (g)	72,40	Grasas (g)	19,43	Energía (Kcal)	759	Proteínas (g)	34,18	Hidratos de Carbono (g)	93,03	Grasas (g)	24,97
Energía (Kcal)	591																				
Proteínas (g)	26,60																				
Hidratos de Carbono (g)	72,40																				
Grasas (g)	19,43																				
Energía (Kcal)	759																				
Proteínas (g)	34,18																				
Hidratos de Carbono (g)	93,03																				
Grasas (g)	24,97																				

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
---	--	---	--	---	----------------------------

<p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con lechuga (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con pollo</p> <p>Filete de pescadilla a la inglesa con lechuga (GL + PS)</p> <p>Albaricoque ecológico</p>	<p>Judías verdes con patata y zanahoria (SL)</p> <p>Hamburguesa de ternera IGP de Cantabria al horno con verduritas (GL+H+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Bacalao a la vizcaína con pimientos (PS)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Macarrones ecológicos con atún y salsa de tomate (GL +PS)</p> <p>Pechuga de pollo empanada con lechuga (GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<div style="background-color: #34495e; color: white; padding: 5px;">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</div> <div style="background-color: #34495e; color: white; padding: 2px;">INFANTIL (3-6 años)</div> <table style="font-size: small;"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>596</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>24,12</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,10</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>20,29</td></tr> </table> <div style="background-color: #34495e; color: white; padding: 2px;">PRIMARIA (7-12 años)</div> <table style="font-size: small;"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>766</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>30,99</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>96,50</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>26,07</td></tr> </table>	Energía (Kcal)	596	Proteínas (g)	24,12	Hidratos de Carbono (g)	75,10	Grasas (g)	20,29	Energía (Kcal)	766	Proteínas (g)	30,99	Hidratos de Carbono (g)	96,50	Grasas (g)	26,07
Energía (Kcal)	596																				
Proteínas (g)	24,12																				
Hidratos de Carbono (g)	75,10																				
Grasas (g)	20,29																				
Energía (Kcal)	766																				
Proteínas (g)	30,99																				
Hidratos de Carbono (g)	96,50																				
Grasas (g)	26,07																				

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
---	--	---	--	---	----------------------------

Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	<div style="background-color: #34495e; color: white; padding: 5px;">ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</div> <div style="background-color: #34495e; color: white; padding: 2px;">INFANTIL (3-6 años)</div> <table style="font-size: small;"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>608</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,36</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>73,86</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>21,29</td></tr> </table> <div style="background-color: #34495e; color: white; padding: 2px;">PRIMARIA (7-12 años)</div> <table style="font-size: small;"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>781</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,87</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>94,91</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>27,36</td></tr> </table>	Energía (Kcal)	608	Proteínas (g)	26,36	Hidratos de Carbono (g)	73,86	Grasas (g)	21,29	Energía (Kcal)	781	Proteínas (g)	33,87	Hidratos de Carbono (g)	94,91	Grasas (g)	27,36
Energía (Kcal)	608																				
Proteínas (g)	26,36																				
Hidratos de Carbono (g)	73,86																				
Grasas (g)	21,29																				
Energía (Kcal)	781																				
Proteínas (g)	33,87																				
Hidratos de Carbono (g)	94,91																				
Grasas (g)	27,36																				

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. 126/2015) 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