

LUNES 03

MARTES 04

MIÉRCOLES 05

JUEVES 06

VIERNES 07

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Puré de calabacín (SL)

Cinta de lomo en salsa (SJ+L)

Fruta de temporada

INFANTIL (3-8 años)

Energía (Kcal)	599
Proteínas (g)	25,83
Hidratos de Carbono (g)	75,77
Grasas (g)	19,68

PRIMARIA (9-13 años)

Energía (Kcal)	770
Proteínas (g)	33,19
Hidratos de Carbono (g)	97,36
Grasas (g)	25,29

LUNES 10

MARTES 11

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

VIERNES 14

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Espirales ecológicas con tomate y queso (GL+L)

Pechuga de pollo en su jugo con salteado de alcachofas

Fruta de temporada

Lentejas con verduras

Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (GL + PS)

Fruta de temporada

Judías verdes con patata

Ternera IGP de Cantabria asada con salsa de setas

Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras

Bacalao en salsa de puerros con huevo duro (H+PS)

Natillas (L)

Patatas con costilla (SL)

Salchichas frescas al horno con verduritas (SL)

Fruta de temporada

INFANTIL (3-8 años)

Energía (Kcal)	606
Proteínas (g)	26,45
Hidratos de Carbono (g)	75,16
Grasas (g)	20,23

PRIMARIA (9-13 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

PASTA ECOLÓGICA

La pasta que Combi Catering ofrece en sus menús está elaborada a partir de **trigo duro ecológico de Aragón** que, tanto durante su cultivo como durante todas las fases de producción, sólo utiliza ingredientes naturales, con exclusión de toda clase de fertilizantes, plaguicidas, herbicidas, productos medicinales y conservantes de síntesis química.

¡¡Una idea para que los niñ@s añadan verduras a sus platos de pasta!!



TALLARINES CON VERDURAS

Ingredientes:

Tallarines, champiñones, berenjenas, tomates, queso parmesano rallado, leche y cebolla.

Cómo se hace:

En una sartén prepara un sofrito con los champiñones, la berenjena picada, tomates y cebolla. Cuece la pasta, escúrrela y échala a la sartén. Déjalo todo 5 minutos. Reparte el preparado en platos o cuencas individuales, espolvoréalas con queso parmesano rallado, añade un chorrito de leche y mételos en el horno hasta que se gratine.

(Contiene gluten y leche)

ESPACIO BLOG / PRENSA

¿Bebidas azucaradas?

No, gracias, mejor tomamos agua

Por bebida azucarada se entiende todas aquellas bebidas a las que se les ha añadido azúcar. Y en este apartado, entran desde los refrescos, las bebidas energéticas, e incluso bebidas que nos venden como sanas (un buen ejemplo son los zumos industriales), pero que contienen elevadas dosis de azúcar. Azúcares que tienen un efecto distinto al azúcar presente en la fruta o en otros alimentos naturales, y que puede venir marcado en la etiqueta bajo nombres tan diferentes como azúcar, glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa...



Blog COMBI CATERING

Lamentablemente, el consumo de bebidas azucaradas no para de crecer, y se ha convertido en un imprescindible en la dieta diaria de mucha gente, pese a sus efectos nocivos. Especialmente preocupante es el caso de los zumos y las supuestas bebidas saludables que son 'vendidas' como bebidas sanas y que contribuyen sin duda al exceso de sobrepeso, entre otros problemas para la salud, entre los que se encuentran por ejemplo la diabetes, caries dentales o enfermedades cardiovasculares.

Así que ya sabes, bebe agua para saciar tu sed y evita bebidas azucaradas. Como alternativa, las aguas con sabores son una estupenda opción. Porque con las bebidas azucaradas, contra menos tomes, mejor que mejor.

www.comerbien.es/blog

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Crema de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria DOP (L+SL)</p> <p>Hamburguesas de ternera IGP de Cantabria al horno en salsa de piquillos (GL+H + SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Salmón al horno con patata panadera (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)</p> <p>Jamoncitos de pollo a la chilindrón</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Menestra de verduras con refrito de ajitos (SL)</p> <p>Pavo guisado con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Palometa empanada con ensalada (GL + PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-8 años)</p> <p>Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43</p> <p>PRIMARIA (9-13 años)</p> <p>Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97</p>

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Brócoli con patata y refrito de ajitos (SL)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria en salsa de zanahoria, cebolla y laurel</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas con arroz integral</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (H)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Macarrones ecológicos con boloñesa de ternera IGP de Cantabria y tomate (GL + H+SL)</p> <p>Merluza en salsa verde con tallos de espárragos (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas a la marinera con calamares (SL+ML+CR+PS)</p> <p>Jamón asado en su jugo con juliana de champiñón y zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Dados de atún con pisto de calabacín (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-8 años)</p> <p>Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29</p> <p>PRIMARIA (9-13 años)</p> <p>Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07</p>

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO				
INFANTIL (3-8 años)				
Energía (Kcal) 608				
Proteínas (g) 26,36				
Hidratos de Carbono (g) 73,86				
Grasas (g) 21,29				
PRIMARIA (9-13 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

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

