

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES 01

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

| 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 |

FIESTA

LUNES 04

MARTES 05

MIÉRCOLES 06

JUEVES 07

VIERNES 08

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

| 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 |

FIESTA

Judías verdes con patata
Pechuga de pollo empanada con ensalada (GL)

Yogur (L)

Espirales ecológicas con salsa de tomate y atún (GL+PS)
Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)

Fruta de temporada

Patatas a la marinera con calamares (SL+ML+PS+CR)
Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ)

Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras
Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)
Fruta de temporada

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

JENGIBRE

El jengibre es un ingrediente muy utilizado en la actualidad como condimento de diferentes platos debido, a demás de su característico sabor, a sus valiosas propiedades.

El jengibre posee potentes antioxidantes, es antiinflamatorio y antiviral.

Por otro lado, se ha evaluado su composición nutricional y resulta una buena fuente de minerales de selenio, el potasio, hierro, magnesio y zinc y entre sus vitaminas destaca la vitamina E, las del complejo B, y sobre todo el ácido fólico.

Todo ello vuelve a esta raíz en un buen ingrediente a incluir en la dieta.

Una idea... **CREMA DE ZANAHORIA, CALABAZA Y JENGIBRE**

Ingredientes:
4 Zanahorias, 1/4 de calabaza, 1 patata, 1 cebolla, 1 roncito de jengibre fresco o pizca de jengibre en polvo, agua, sal marina y aceite de oliva virgen.

La elaboración es muy sencilla, sólo hay que hacer un sofrito con los ingredientes, cubrir de agua, cocinar hasta que la verdura esté tierna y ya tenemos una rica crema!!!



ESPACIO BLOG / PRENSA

Con un poquito de azúcar es suficiente... ¡Y en Combi lo tenemos claro!

Blog COMBI CATERING



Claves para reducir el consumo de azúcar:

- Tenlo claro: El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- La cantidad máxima recomendada de azúcar añadido es de 50 gramos por día. Esta es la cifra recomendada por la Organización Mundial de la Salud, una cantidad que debe suponer menos del 10% de la ingesta calórica total.
- Para conseguir esta cifra máxima, es fundamental reducir el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos, evitando también echar azúcar añadida durante el cocinado.

www.comerbien.es/blog

– Revisa siempre el etiquetado de los productos que consumes para conocer la cantidad de azúcares, sal y grasas.
– Para mantener una alimentación equilibrada, además de reducir el consumo de azúcar hay que controlar también la sal y las grasas.
– Junto a la dieta sana y equilibrada, hay que practicar también actividad física a diario para combatir el sedentarismo.

Información de la campaña de AECOSAN "Con un poquito de azúcar es suficiente"

| LUNES 11 | MARTES 12 | MIÉRCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
|---|---|---|--|---|---|
| Lentejas estofadas con verduras | Sorropotún (SL+PS) | Arroz blanco con salsa de tomate | Crema de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria (L+SL) | Garbanzos estofados con verduras | INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 |
| Tortilla de patata con jamón de york (H + SJ) | Ternera IGP de Cantabria con salteado de alcachofas | Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS) | Pavo guisado con verduritas y patata cuadro (SL) | Dados de atún con pisto de calabacín (PS) | PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97 |
| Fruta de temporada | Natillas (L) | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | |
| LUNES 18 | MARTES 19 | MIÉRCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
| Crema de brócoli y queso (L+SL) | Alubias pintas con verduras | Repollo de Cantabria con patata y refrito de ajitos (SL) | Sopa de cocido con filedes ecológicos y picadillo de carne (GL) | Lentejas estofadas con verduritas | INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 |
| Muslo de pollo asado al limón | Palometa empanada con ensalada (PS+GL) | Hamburguesa de ternera IGP de Cantabria en salsa española (GL+H+SL) | Lomo adobado a la plancha con pimientos del piquillo (L+SJ) | Tortilla de patata con queso (H+L) | PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07 |
| Fruta de temporada | Yogur (L) | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | |
| LUNES 25 | MARTES 26 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
| Patatas al estilo Puesto Viego (SL+L+SJ) | Cocido montañés con su compango (SJ) | Crema de zanahoria, calabaza y jengibre (SL) | Arroz al estilo tres delicias (PS+H+ML+CR) | Potaje de garbanzos con verduras | INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 |
| Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS) | Yogur (L) | Salchichas frescas en su jugo con verduritas (SL) | Ternera IGP de Cantabria a la jardinera | Merluza al horno con verduras y patata panadera (PS+SL) | PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36 |
| Fruta de temporada | | Fruta de temporada | Fruta de temporada | 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. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011)

