

## LUNES 03

Crema de **zanahoria ecológica** con jengibre (SL)

Jamón asado en su jugo con salsa de piña

Fruta de temporada

## MARTES 04

Alubias blancas con verduras

Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)

Yogur (L)

## MIÉRCOLES 05

**Espirales ecológicas** con tomate (GL)

Alitas de pollo a la jardinera

Fruta de temporada

## JUEVES 06

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla de patata con ensalada (H)

Fruta de temporada

## VIERNES 07

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

Ternera IGP de Cantabria a la jardinera

Fruta de temporada

### 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

## LUNES 10

Crema de **calabacín ecológico** con puerro y cúrcuma (SL)

Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de cebolla zanahoria y laurel (GL+H+SL)

Fruta de temporada

## MARTES 11

Garbanzos estofados con verduras

Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)

Yogur (L)

## MIÉRCOLES 12

Sopa de cocido con **fideos ecológicos** y picadillo de carne (GL)

Salchichas frescas con salsa de tomate y verduras (SL)

Fruta de temporada

## JUEVES 13

Alubias pintas con verduras

Pavo guisado con verduras y patata cuadro (SL)

Fruta de temporada

## VIERNES 14

Arroz blanco con salsa de tomate

Pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS)

Fruta de temporada

### 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

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, promuevan 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, fruta que destaca por su abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su contenido en provitamina A (beta-caroteno). Su contenido mineral también es importante, es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y en calcio. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad.

### HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE

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



## ESPACIO BLOG / PRENSA

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

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

Blog **COMBI CATERING**



- 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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con verduras	Judías verdes con patata (SL)	Alubias blancas con verduras	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO	Patatas con costilla (SL)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible)	Pechuga de pollo en su jugo con salteado de alcachofas	Ternera IGP de Cantabria al horno con salteado de setas	Macarrones ecológicos con chorizo y huevo cocido (GL+H+SJ)	Palometa empanada con ensalada (PS+GL)	
en salsa verde con tallos de espárragos (PS)	Fruta de temporada	Albaricoque	Rabas y nuggets (GL+L+H+PS+ML+CR+SJ)	Fruta de temporada	
Fruta de temporada			Natillas de chocolate (L)		

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 <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  
 TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

**ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

**INFANTIL (3-6 años)**  
 Energía (Kcal) 608  
 Proteínas (g) 26,36  
 Hidratos de Carbono (g) 73,86  
 Grasas (g) 21,29

**PRIMARIA (7-12 años)**  
 Energía (Kcal) 781  
 Proteínas (g) 33,87  
 Hidratos de Carbono (g) 94,91  
 Grasas (g) 27,36

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



información nutricional más completa en  
[www.comerbien.es](http://www.comerbien.es)



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)