

LUNES

03

VACACIONES
NAVIDAD

MARTES

04

VACACIONES
NAVIDAD

MIÉRCOLES

05

VACACIONES
NAVIDAD

JUEVES

06

VACACIONES
NAVIDAD

VIERNES

07

VACACIONES
NAVIDAD

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

Macarrones ecológicos
con salsa de tomate
(GL)Lomo adobado a la
plancha con ensalada

Fruta de temporada

MARTES

11

Alubias blancas con
verdurasMerluza empanada con
ensalada (PS+GL)

Yogur (L)

MIÉRCOLES

12

Crema de calabaza
ecológica (SL)Ternera IGP de
Cantabria a la jardinera
con patata cuadro
(SL)

Fruta de temporada

JUEVES

13

Sorropotún (patatas
con atún)(SL+PS)Muslitos de pollo asado
al limón con ensalada

Fruta de temporada

VIERNES

14

Garbanzos con verduras y
mijo ecológicoHuevos duros salsa de
tomate y verduras
(H)

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.

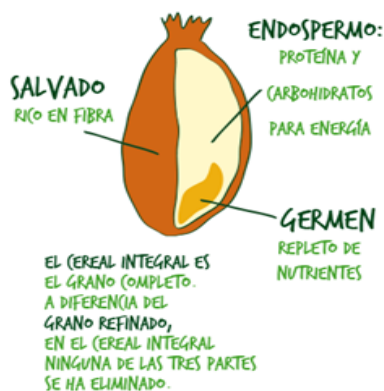
Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan 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

PAN INTEGRAL

El pan integral contiene una gran cantidad de fibra y mayor cantidad de vitaminas del grupo B y minerales respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración que mantienen todas las partes del grano del cereal.



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

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"

LUNES17	MARTES18	MIÉRCOLES19	JUEVES20	VIERNES21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con verduras Bacalao empanado con ensalada (PS+GL) Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL) Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón y zanahoria baby Yogur (L)	Menestra de verduras (SL) Tortilla de patata con ensalada de tomate (H) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Pavo guisado con verduras y patata cuadro (SL) Fruta de temporada	Arroz integral con verduras y salmón (PS) Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+CR) Fruta de temporada	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
LUNES22	MARTES23	MIÉRCOLES24	JUEVES25	VIERNES26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza puerro, cúrcuma y jengibre (SL) Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa casera y ensalada Fruta de temporada	COCIDO MONTAÑÉS Cocido montañés con compango Natillas de chocolate (L)	Espaguetis ecológicos a la Amatriciana (con bacon, queso y tomatillo ecológico) (GL+L+H) Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde con guisantes y huevo duro (PS+H) Fruta de temporada	Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL) Tortilla de patata con calabacín y ensalada de tomate (H) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Palometa en salsa de tomate y cebolla (PS) Fruta de temporada	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
LUNES30					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Paella de pescado (PS+CR+ML) Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa montañesa (GL+H+L+SL) Fruta de temporada					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

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