

LUNES ● MARTES ● MIÉRCOLES ● JUEVES 01 ● VIERNES 02 ● ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

FIESTA

FIESTA

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 05 ● MARTES 06 ● MIÉRCOLES 07 ● JUEVES 08 ● VIERNES 09 ● ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Crema de patata y zanahoria (SL)

Potaje de garbanzos con verduras

Espirales ecológicas con salsa de tomate (GL)

Alubias blancas con verduras

Menestra de verduras (SL)

Hamburguesa de ternera IGP de Cantabria al horno con verduras salteadas (GL+H+SL)

Merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro (PS+H)

Pechuga de pollo empanada con ensalada (GL)

Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)

Lomo adobado a la plancha con pimientos del piquillo (SJ+L)

Fruta de temporada

Yogur (L)

Fruta de temporada

Fruta de temporada

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, 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

CALABAZA

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a l@s niñ@.

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y CÚRCUMA

Ingredientes:
1 calabaza,
3 patatas,
2 puerros, agua,
cúrcuma,
sal marina
y aceite de oliva.



Cómo se hace:

Picamos el puerro y troceamos la calabaza y la patata. En una olla añadimos un poquito de aceite de oliva y a fuego suave rehogamos el puerro hasta que coja color añadiendo un poquito de sal. Añadimos la calabaza y la patata y cubrimos con agua. Subimos el fuego y dejamos cocer hasta que esté todo tierno, unos 25 minutos. Retiramos del fuego y trituramos, añadimos la cúrcuma y podemos decorar también con un poco más.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Desayunos, almuerzos y meriendas, mejor sin bollería industrial

Desde Combi Catering cuidamos de la salud de vuestros hijos e hijas diseñando menús sanos y equilibrados para los comedores escolares que gestionamos. Pero además de comer bien, los niños y niñas tienen también que desayunar, almorzar y merendar sano. Y eso implica dejar de lado la bollería industrial, llena de azúcares añadidos y grasas saturadas, y causante de distintos problemas para la salud, empezando por la diabetes.

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

Lo mejor es apostar en desayunos, almuerzos y meriendas por la fruta fresca, lácteos como yogures naturales sin azúcar mezclados con cereales o fruta picada, bocadillos o tostadas de pan integral, chocolate puro, frutos secos. Así que recuerda, a tus peques, mejor comida natural, olvidándote de la bollería industrial, o de otros alimentos ultraprocesados como los batidos y los zumos industriales, los snacks o las galletas.

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de verduras de temporada (SL)	Garbanzos estofados con verduras	Patatas al estilo Puento Viego (SL+SJ+L)	Arroz al estilo tres delicias (H+SJ+CR+ML)	Lentejas estofadas con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Guiso de pavo con verduras y patata a cuadro (SL)	Bacalao en salsa de puerros con verduritas (PS)	Ternera IGP de Cantabria al horno con salsa de setas	Palometa empanada con ensalada (GL + PS)	Tortilla de patata con jamón de york (H+SJ)	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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Patatas a la marinera con calamares (SL+ML+CR+PS)	Macarrones ecológicos salteados con champiñón y salsa de tomate (GL)	Alubias pintas con verduras	Judías verdes con patata (SL)	Potaje de garbanzos con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Ternera IGP de Cantabria a la jardinera	Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (PS+GL)	Muslitos de pollo asados al limón con verduras	Jamón asado en su jugo con juliana de champiñón y zanahoria baby	Dados de atún con pisto de calabacín (PS)	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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza con puerro y cúrcuma (SL)	Lentejas estofadas con verduras	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL)	Cocido montañés con su compango (SJ)	Arroz blanco con salsa de tomate	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Salchichas frescas al horno con pimientos (SL)	Huevos al chilindrón (H)	Merluza en salsa americana (PS)	Fruta de temporada	Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Fruta de temporada	Yogur (L)	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



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