

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