

LUNES

MARTES 01

MIÉRCOLES 02

JUEVES 03

VIERNES 04

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

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 07

MARTES 08

MIÉRCOLES 09

JUEVES 10

VIERNES 11

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Crema de calabacín (SL)
Pavo guisado con verduritas y patata cuadro (SL)
Fruta de temporada

Lentejas con verduras
Tortilla de patata con lechuga (H)
Yogur (L)

Espirales ecológicas con tomate y picadillo de huevo duro (GL+H)
Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)
Fruta de temporada

Patatas a la marinera con calamares (SL+PS+CR+ML)
Lomo adobado al horno con laminado de champiñón (SJ+L)
Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras
Bacalao a la portuguesa (PS+SL)
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, 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

CALABACÍN

¡Comenzamos con la temporada del calabacín! Y qué verdura tan rica y versátil para incluir en un montón de recetas apetecibles para los más pequeños/as.

Tortitas de calabacín con salsa de yogur:



Para las tortitas de calabacín:

- 2 calabacines pequeños o 1 grande
- 1 patata
- 1 cebolleta
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Rallamos los calabacines y picamos la cebolleta finamente. Ponemos en un colador y dejamos como mínimo media hora, necesitamos que el calabacín suelte toda el agua que contiene. Una vez que ha pasado el tiempo, secamos bien con papel de cocina, rallamos también la patata y lo ponemos todo en un cuenco, añadimos el huevo, la harina, una pizca de sal y de pimienta negra y mezclamos bien.

Ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y vamos añadiendo cucharadas de nuestra mezcla.

Servimos con la salsa de yogur.

Para la salsa de yogur:

- 1 yogur griego
- Media cebolla
- Unas hojas de menta picadas
- El zumo de medio limón
- Sal

ESPACIO BLOG / PRENSA

Claves para tener una dieta equilibrada

Tener una dieta equilibrada se ha convertido en una necesidad para tener una salud de hierro. En COMBI CATERING, nuestro equipo de nutricionistas diseñan dietas para que los pequeños comedores escolares, o los adultos que comen en comedores de empresa, hospitales o residencias tengan dietas equilibradas. El problema llega, muchas veces, cuando en casa pensamos en los menús para comer o cenar ¿Y cómo podemos lograr que nuestro organismo tenga todo lo que necesita? En nuestro blog, te dejamos las claves para tener una dieta equilibrada.



www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

– Nuestra dieta debe ser variada. No sirve de nada comer cosas muy sanas, si siempre son las mismas.

– Come de forma regular. Si quieres tener una dieta sana y equilibrada, es fundamental comer de forma regular y respetar todas las comidas.

– Come con moderación. Es bueno comer de todo (evitando los alimentos industriales y procesados, por supuesto, y haciendo especial hincapié en los alimentos cercanos y de temporada). Pero aunque sea bueno comer de todo, hay que comer de forma moderada. Nada de comer hasta explotar.

– Bebe agua de forma abundante. El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo, y a hidratarlo, además de ayudarnos en nuestro metabolismo.

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Macarrones ecológicos gratinados con queso y tomate (GL+L)</p> <p>Merluza en salsa verde con tallos de espárragos (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Alitas de pollo a la jardinera (GL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Salchichas frescas al horno con salsa de piquillos (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Palometa empanada con lechuga (PS+GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria (SL + L)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria con salsa de cebolla, zanahoria y laurel (GL+H+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97</p>

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Menestra de verduras (SL)</p> <p>Jamón asado en su jugo con juliana de champiñón y zanahoria baby</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada con lechuga (GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Pescadilla a la inglesa con lechuga (GL+PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria asada con salsa de setas</p> <p>Natillas (L)</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Dados de atún al horno con pisto de calabacín (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07</p>

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Lentejas con verduras</p> <p>Pavo guisado con verduras y patata cuadrada (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz al estilo tres delicias(H+CR+SJ)</p> <p>Bacalao empanado con lechuga (GL+PS)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Ensalada periñaca (SL+PS+H)</p> <p>Ternera IGP de Cantabria asada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis ecológicos con tomate y chorizo (GL+SL+SJ)</p> <p>Librillo de jamón y queso con lechuga (GL+L+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36</p>

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