

Enero

2018



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) 23,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 15,29

LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata con ensalada (H) Fruta de temporada	Espirales ecológicos con tomate (GL) Salmón al horno con patata panadera (PS+SL) Yogur (L) Pan integral (GL)	Patatas a la marinera con calamares (SL+ML+PS+CR) Alitas de pollo a la jardinera Fruta de temporada	Puré de verduras de temporada (SL) Hamburguesa de ternera IGP de Cantabria al horno con verduras salteadas (GL+H+SL) Yogur (L)	Alubias blancas con verduras Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS) Fruta de temporada	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,73 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

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.

EL CEREALES INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREALES INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO

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 que asisten a los 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.



Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de COMBI CATERING - Comer Bien, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello.



LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL)	Potaje de garbanzos con verduras	Judías verdes con refrito de ajitos	Alubias pintas con verduras	Arroz blanco con salsa de tomate	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 501 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Ternera IGP de Cantabria a la jardinera	Merluza a la americana (PS)	Pavo guisado con verduras y patata cuadro (SL)	Lomo adobado a la plancha con pimientos del piquillo (S)+L	Palometa empanada con ensalada (GL + PS)	
Fruta de temporada	Natillas (L)	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con verduras	Macarrones ecológicos gratinados con salsa de tomate y queso de Cantabria (GL+L)	Crema de zanahoria (SL)	Patatas a la riojana (SL+S)	Garbanzos estofados con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 536 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Tortilla de patata con queso (H + L)	Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS)	Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón y zanahoria baby	Pechuga de pollo en su jugo con salteado de alcachofas	Dados de atún con pisto de calabacín (PS)	
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 796 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	Menestra de verduras (SL)	Cocido montañés con su compango (SJ)	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)		INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 609 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)	Ternera IGP de Cantabria al horno con salteado de setas	Fruta de temporada	Salchichas frescas en salsa de pimientos del piquillo (SJ)		
Fruta de temporada	Yogur (L)		Yogur (L)		PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36

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)



Antonic 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 PIELAGOS (Cantabria)
 Tel 942 586 790 • Fax 942 586 953
 ofisara@comerbien.es