

# Febrero

2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 01	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
				Arroz blanco con salsa de tomate y boloñesa de ternera IGP de Cantabria (GL+H+SL)  Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS)  Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 579 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68  <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 35,19 Hidratos de Carbono (g) 97,76 Grasas (g) 25,29
LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL)  Pavo guisado con verduras y patata en dados (SL)  Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras  Merluza a la americana (PS)  Yogur (L)	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)  Salchichas frescas de ave al horno con verduritas (SL)  Fruta de temporada	Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H)  Ternera IGP de Cantabria al horno en salsa de peras  Yogur (L)	Alubias blancas con verduras  Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)  Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 28,45 Hidratos de Carbono (g) 75,15 Grasas (g) 20,23  <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 773 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 25,00

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

### Cúrcuma

Combi Catering utiliza cúrcuma para dar color a sus platos.

Uno de los problemas de los colorantes artificiales, como el habitual colorante naranja (tartracina) que se usa de forma habitual en las paellas, son los compuestos azoicos que la Comunidad Europea ha identificado como sustancias que "pueden tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños".

Existen colorantes artificiales o sintéticos sin estos compuestos azoicos, pero Combi Catering ha querido ir un poco más allá y dar color a los platos con una especia natural que, además, tiene muchos beneficios para la salud destacando su poder antiinflamatorio.



## ESPACIO BLOG / PRENSA

12 Alimentos para tener una dieta saludable en el 2019

Comenzamos el 2019 y podemos comenzar poniendo en marcha algunos de los buenos propósitos que queremos cumplir con el nuevo año. Entre ellos, seguro que muchos de vosotros habéis decidido comer más sano. Por eso, COMBI CATERING os vamos a dejar con unos cuantos alimentos que nunca pueden faltar en tu casa para cumplir con el deseo de tener una dieta saludable en el 2019.

### Blog COMBI CATERING



1. Legumbres (Ya sabéis que en COMBI CATERING somos fans de las legumbres).

2. Aguacate

3. Verduras

4. Ajo

5. Nueces

6. Tomate

7. Cebolla

8. Salmón

9. Huevos

10. Manzanas

11. Arroz integral

12. Miel

[www.comerbien.es/blog](http://www.comerbien.es/blog)



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.

CONTINUAR





# Febrero

2019

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Espirales ecológicos con salsa de tomate (GL)	Lentejas estofadas con verduras	Patatas con costilla (SL)	Menestra de verduras (SL)	Garbanzos estofados con verduras	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,00 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Lomo adobado a la plancha con pimientos del piquillo (SJ+L)	Tortilla de patata con jamón de york (H + SJ)	Palometa empanada con ensalada (PS+GL)	Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de tomate, cebolla y laurel (GL+H+SL)	Dados de atún con pisto de calabacín (PS)	
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de zanahoria (SL)	Alubias pintas con verduras	Judías verdes con patata	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas estofadas con verduras	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 37,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Ternera IGP de Cantabria con verduritas y setas	Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)	Jamón asado en su jugo con salsa de piña	Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS)	Tortilla de patata con queso (H + L)	
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria (SL+L)	Potaje de garbanzos con verduras	Macarrones ecológicos con tomate y chorizo (GL+SJ)	NO LECTIVO		<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 25,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,76
Muslo de pollo asado al limón	Merluza al horno con verduritas (PS)	Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+SJ)			
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas de chocolate (L)			

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

SI HAS COMIDO... DEBES CENAR:	
<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<b>1º PLATO</b>	<b>1º PLATO</b>
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b>	<b>2º PLATO</b>
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b>	<b>GUARNICIÓN</b>
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>
Lácteo	Fruta
Fruta	Lácteo

Al ser un plato más limitado para la comida del medio día se recomienda al consumo de huevo en las cenas al menos 1 o 2 veces por semana



información nutricional más completa en [www.comerbien.es](http://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  
cizar@comerbien.es

Pol. La Yelera sector B, B-8  
39612 PARAYÓN DE PIÉLAGOS (Cantabria)  
Tel 942 586 790 • Fax 942 586 953  
cfsan@comerbien.es

