

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de cebolla zanahoria y laurel (GL+H+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL)</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada (GL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas a la marinera con calamares (SL+ML+PS+CR)</p> <p>jamón asado en su jugo con salsa de piña</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Palometa empanada con ensalada (PS+GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 553 Proteínas (g) 25.83 Hidratos de Carbono (g) 75.77 Grasas (g) 10.66</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33.12 Hidratos de Carbono (g) 97.35 Grasas (g) 25.27</p>

LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Patatas con costilla (SL)</p> <p>Bacalao en salsa de puerros con huevo cocido (PS+H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Ternera IGP de Cantabria a la jardinera</p> <p>Natillas (L)</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Filete de pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Pavo guisado con verduritas y patata cuadro (SL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26.45 Hidratos de Carbono (g) 75.15 Grasas (g) 20.27</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 771 Proteínas (g) 33.99 Hidratos de Carbono (g) 95.68 Grasas (g) 26.00</p>

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


QUINOA

La quinoa es una semilla, pero que se compara con un cereal por su composición y forma de comerse.

En comparación con otros granos integrales, es muy rica en proteínas, hierro y magnesio y su sabor es agradable y textura suave.

Nutricionalmente la quinoa es un alimento excepcional, no contiene gluten, es rica en vitaminas del complejo B, vitamina C, E, tiamina, riboflavina, tiene un alto contenido en minerales tales como fósforo, potasio, magnesio y calcio entre otros y destaca, sobre todo, por su alto porcentaje de proteínas: en 100 gramos de quinoa hay 16 gramos de proteínas de alto valor biológico.

Es un alimento casi perfecto respecto a su composición nutritiva hasta tal punto que la NASA la ha considerado uno de los alimentos que llevarían los astronautas a un viaje espacial...



ESPACIO BLOG / PRENSA

Con un poquito de azúcar es suficiente... ¡Y en Combi lo tenemos claro!

Claves para reducir el consumo de azúcar:

- Tenlo claro: El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- La cantidad máxima recomendada de azúcar añadido es de 50 gramos por día. Esta es la cifra recomendada por la Organización Mundial de la Salud, una cantidad que debe suponer menos del 10% de la ingesta calórica total.
- Para conseguir esta cifra máxima, es fundamental reducir el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos, evitando también echar azúcar añadida durante el cocinado.

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

Revisa siempre el etiquetado de los productos que consumes para conocer la cantidad de azúcares, sal y grasas.

Para mantener una alimentación equilibrada, además de reducir el consumo de azúcar hay que controlar también la sal y las grasas.

Junto a la dieta sana y equilibrada, hay que practicar también actividad física a diario para combatir el sedentarismo.

Información de la campaña de AECOSAN "Con un poquito de azúcar es suficiente"



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



Abril

2019

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de zanahoria (SL) Salchichas de ave en su jugo con verduritas (SL) Fruta de temporada	Garbanzos con verduras y quinoa ecológica Merluza al horno con verduras y patata panadera (PS+SL) Yogur (L)	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL) Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+S)+PS+H+CR+ML+SL Fruta de temporada	FIESTA	FIESTA	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 597 Proteínas (g) 26,80 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 18,45 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 751 Proteínas (g) 34,16 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,17

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,72 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 756 Proteínas (g) 30,30 Hidratos de Carbono (g) 96,60 Grasas (g) 26,07

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con verduritas Alitas de pollo en salsa con verduritas Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL) Lomo adobado a la plancha con ensalada Yogur (L)				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,26 Hidratos de Carbono (g) 71,80 Grasas (g) 21,20 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

A: ser un plato más ajustado 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 Rojo, 14 50014 ZARAGOZA
 Tel: 976 463 166 / 015 • Fax: 976 463 167
ofzar@comerbien.es
 Pol. La Yedera, sector 8 B-9
 39612 PARAYÓN DE PELAGOS (Cantabria)
 Tel: 942 586 190 • Fax: 942 586 953
ofsan@comerbien.es

