



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES 01

## VIERNES 02

## ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Crema de calabacín ecológico, puerro y cúrcuma (SL)

Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate (H)

Yogur (L)

Espirales ecológicas con salsa de tomate (GL)

Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS)

Fruta de temporada

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

Puré de verduras de temporada (SL)

Muslitos de pollo asados al limón con patata panadera (SL)

Fruta de temporada

Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de pollo (GL)

Potaje de garbanzos con chorizo

Yogur (L)

Judías verdes con patata

Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón

Fruta de temporada

Alubias blancas con verduras

Ternera IGP de Cantabria a la jardinera con patata dada (SL)

Yogur (L)

Arroz con salsa de tomate

Bacalao empanado con ensalada (PS++GL)

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

### PASTA ECOLÓGICA

La pasta que Combi Catering ofrece en sus menús está elaborada a partir de trigo duro ecológico de Aragón que, tanto durante su cultivo como durante todas las fases de producción, sólo utiliza ingredientes naturales, con exclusión de toda clase de fertilizantes, plaguicidas, herbicidas, productos medicinales y conservantes de síntesis química y excluyendo el uso de organismos modificados genéticamente.



## 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 peques 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](http://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 12 MARTES 13 MIÉRCOLES 14 JUEVES 15 VIERNES 16 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

<b>FIESTA</b>	Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada (H) Yogur (L)	Crema de <b>zanahoria ecológica</b> especiada (SL) Albóndigas IGP de Cantabria en salsa española (GL+H+L+SL) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Pescadilla empanada con ensalada (GL+PS) Yogur (L)	Sorropotún (Patatas con atún) (PS+SL) Lomo a la riojana con pimientos del piquillo Fruta de temporada	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>
					<b>INFANTIL (3-6 años)</b>
					Energía (Kcal) 591
					Proteínas (g) 26,60
					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

**LUNES 19 MARTES 20 MIÉRCOLES 21 JUEVES 22 VIERNES 23 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

Puré de verduras de temporada (SL) Salchichas frescas de cerdo al horno con cebolla pochada (SL) Fruta de temporada	<b>Espirales ecológicos</b> con salsa de tomate (GL) Salmón al horno con patata panadera (PS+SL) Yogur (L)	Lentejas con verduras Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+CR+ML) Fruta de temporada	Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H) Ternera IGP de Cantabria en salsa de setas Yogur (L)	Garbanzos estofados con verduras Pescadilla a la inglesa con ensalada (PS+GL) Fruta de temporada	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>
					<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) 30,99
					Hidratos de Carbono (g) 96,50
					Grasas (g) 26,07

**LUNES 26 MARTES 27 MIÉRCOLES 28 JUEVES 29 VIERNES 30 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

Lentejas con verduras Alitas de pollo con salsa barbacoa casera Fruta de temporada	Sopa de cocido con <b>fideos ecológicos</b> y picadillo de pollo (GL) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada (H) Yogur (L)	Alubias blancas con verduras Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS) Fruta de temporada	Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL) Pavo guisado con verduras y patata en dado (SL) Yogur (L)	Arroz al estilo tres delicias (H+CR+PS+ML) Dados de atún con pisto de calabacín (PS) Fruta de temporada	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>
					<b>INFANTIL (3-6 años)</b>
					Energía (Kcal) 608
					Proteínas (g) 26,36
					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) 27,36

Fruta de temporada  
TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

**SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:**

COMIDA	CENA
<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 el consumo de huevo en las cenas al menos 1 o 2 veces por semana.*



Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



**combi CATERING**  
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

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