

Enero

2021



LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	INFANTIL (3-6 años)
					PRIMARIA (7-12 años)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL) Lomo en salsa de ciruelas Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS) Yogur (L)	Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H) Muslitos de pollo asado al limón con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con queso fresco (SL+L) Terнера IGP de Cantabria a la jardinera con patata cuadro (SL) Yogur (L)	Garbanzos con verduras y mijo ecológico Salmón al horno con patata panadera (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

JENGIBRE

El jengibre es un ingrediente muy utilizado en la actualidad como condimento de diferentes platos debido, a demás de a su característico sabor, a sus valiosas propiedades.


El jengibre posee potentes **antioxidantes**, es antiinflamatorio y antiviral. Por otro lado, se ha evaluado su composición nutricional y resulta una buena fuente de minerales como el **selenio**, el **potasio**, **hierro**, **magnesio** y **zinc**, y entre sus vitaminas destaca la **vitamina E** y las del **complejo B**, sobre todo, **ácido fólico**.

Todo ello vuelve a esta raíz en un buen ingrediente a incluir en la dieta.

Una idea... CREMA DE ZANAHORIA, CALABAZA Y JENGIBRE

Ingredientes:
4 zanahorias, 1/4 calabaza, 1 patata, 1 cebolla, 1 trocito de jengibre fresco o una pizca de jengibre en polvo, agua, sal marina y aceite de oliva virgen.

La elaboración es muy sencilla, sólo hay que hacer un sofrito con todos los ingredientes, cubrir de agua, cocinar hasta que la verdura esté tierna y ya tenemos una rica crema!!!



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

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.

CONTINUAR

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con verduras	Paella de pescado (CR+PS+SL+ML)	Menestra de verduras (SL)	Alubias pintas con verduras	Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Tortilla francesa con queso (H+L)	Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa española (GL+H+L+SL)	Pavo guisado con patata cuadro (SL)	Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)	Jamón asado en su jugo con salsa de piña	
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de calabaza puerro y jengibre (SL)	COCIDO MONTAÑÉS con su compango	Espaguetis ecológicos a la Amatriciana (con bacon, queso y tomatito ecológico) (GL+L+H)	Judías verdes con patata y refrito de ajitos (SL)	Potaje de garbanzos con verduras	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Salchichas frescas de ave con salsa de tomate y verduras (SL+S)	Natillas de chocolate (L)	Merluza empanada con ensalada (PS+GL)	Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+L+H+PS+CR)	Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)	
Fruta de temporada		Fruta de temporada	Yogur (L)	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)



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

