

MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Crema de <b>calabacín ecológico</b> con puerro y cúrcuma (SL)</p> <p>Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón y zanahoria baby</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Alubias blancas con verduritas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con <b>fideos ecológicos</b> y picadillo de pollo (GL)</p> <p><b>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria</b> en salsa española con patata en dado (GL+H+L+SL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Salmón al horno con verduritas (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>INFANTIL (3-6 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>599</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25,83</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,77</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>19,68</td></tr> </table> <p><b>PRIMARIA (7-12 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>770</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,19</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>97,36</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>25,29</td></tr> </table>	Energía (Kcal)	599	Proteínas (g)	25,83	Hidratos de Carbono (g)	75,77	Grasas (g)	19,68	Energía (Kcal)	770	Proteínas (g)	33,19	Hidratos de Carbono (g)	97,36	Grasas (g)	25,29
Energía (Kcal)	599																			
Proteínas (g)	25,83																			
Hidratos de Carbono (g)	75,77																			
Grasas (g)	19,68																			
Energía (Kcal)	770																			
Proteínas (g)	33,19																			
Hidratos de Carbono (g)	97,36																			
Grasas (g)	25,29																			

LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Judías verdes con refrito de ajitos (SL)</p> <p><b>Ternera IGP de Cantabria</b> a la jardinera con patata en dado (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Paella de pescado (PS+CR+ML)</p> <p>Alitas de pollo a la jardinera con ensalada</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Potaje de garbanzos estofados con verduras</p> <p>Librillo de jamón y queso con ensalada de tomate (GL+L+H+PS+CR+ML)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de <b>zanahoria ecológica</b> con jengibre (SL)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Ventresca de merluza (<b>Certificada en Pesca Sostenible</b>) en salsa verde (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>INFANTIL (3-6 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>606</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,45</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,16</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>20,23</td></tr> </table> <p><b>PRIMARIA (7-12 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>779</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,99</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>96,58</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>26,00</td></tr> </table>	Energía (Kcal)	606	Proteínas (g)	26,45	Hidratos de Carbono (g)	75,16	Grasas (g)	20,23	Energía (Kcal)	779	Proteínas (g)	33,99	Hidratos de Carbono (g)	96,58	Grasas (g)	26,00
Energía (Kcal)	606																				
Proteínas (g)	26,45																				
Hidratos de Carbono (g)	75,16																				
Grasas (g)	20,23																				
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, 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

### ALBARICOQUE

Estamos en época de albaricoque, fruta que destaca por su abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su contenido en provitamina A (beta-caroteno). Su contenido mineral también es importante, es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y en calcio. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad.

### HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE

Ingredientes: 4 plátanos maduros, 200g de cerezas, 4 albaricoques, 2 a 3 onzas de chocolate negro, leche vegetal (opcional), endulzante tipo sirope de ágave o de arce (opcional)



## ESPACIO BLOG / PRENSA

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

Blog COMBI CATERING

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



- 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"

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Menestra de verduras (SL) Jamoncitos de pollo asados al limón con patata panadera (SL) Fruta de temporada	Patatas al estilo Puente Viego (SL+SJ) Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS) Yogur (L)	Lentejas estofadas con verduras Guiso de pavo con verduritas (SL) Fruta de temporada	<b>Macarrones ecológicos</b> con tomate (GL) Pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS) Yogur (L)	Garbanzos con verduras y <b>mijo ecológico</b> Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada (H) Fruta de temporada	<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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con verduras Merluza al horno con verduritas y patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada	Crema de <b>calabaza ecológica</b> con cúrcuma (SL) Hamburguesa de ternera con patata cuadro (GL+L+AP+SJ+SL) Natillas de chocolate (L)	<b>Espirales ecológicas</b> con tomate y boloñesa de <b>ternera de IGP de Cantabria</b> (GL) Librillo de jamón y queso con ensalada de tomate (GL+L+H+PS+CR+ML) Fruta de temporada	Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H) Pechuga de pollo empanada con ensalada (GL) Yogur (L)		<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
					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					INFANTIL (3-6 años)
					PRIMARIA (7-12 años)

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 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)

