

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Sopa de cocido (GL+H)

Garbanzos con compango, zanahoria y repollo (L+SJ+SL)

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

04

MARTES

05

MIÉRCOLES

06

JUEVES

07

VIERNES

08

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Crema de zanahoria (Zanahoria, cebolla, patata) (SL)

Lacón al horno con cachelos (SL+SJ+L)

Fruta de temporada

Guisantes rehogados con jamón

Salmón a la plancha al limón con ensalada de lechuga y tomate (PS+MZ+SJ+AP)

Macedonia de frutas

Crema de verduras de temporada (SL)

Pollo asado con patata panadera (SL)

Yogur natural (L)

Patatas con calamares (Cebolla, pimiento y ajo) (PS+ML)

Ensalada mixta (Lechuga, tomate, cebolla y zanahoria) (SJ+MZ+AP)

Fruta de temporada

Arroz con calabacín, cebolla y tomate

Tortilla francesa de queso con salsa de tomate natural (H+L)

Helado

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 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 de selenio, el potasio, hierro, magnesio y zinc y entre sus vitaminas destaca la vitamina E, las del complejo B, y sobre todo el 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 de calabaza, 1 patata, 1 cebolla, 1 roncito de jengibre fresco o 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 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.

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FIESTA	FIESTA	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

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA NO LECTIVO	Potaje de judías con jamón (SL) Lomo de cerdo al horno con verduritas y arroz (SJ+SL) Fruta de temporada	Lentejas estofadas con arroz (SL) Ensalada mixta (Lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y huevo) (SJ+MZ+AP+H) Fruta de temporada	Puré de verduras (Calabacín, cebolla, patata) (SL) Pavo guisado con verduras y patata cuadrado (SL) Yogur natural (L)	Ensalada de garbanzos (H+AP+MZ+SJ) Sardinillas con ensalada de tomate (PS) Fruta de temporada	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

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz a la cubana (huevo frito y pisto) (H) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Crema de verduras (Calabaza, puerro, cebolla, zanahoria y patata) (SL) Pollo guisado con patatas fritas (SL) Fruta de temporada	Espaguetis con salsa de tomate natural (GL+H) Bacalao al horno con pimientos asados (PS) Yogur natural (L)	Alubias pintas estofadas (SL) Ternera guisada con verduras (SL) Fruta de temporada	Ensalada variada (Lechuga, tomate y cebolleta) (SL) Merluza al horno con patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36

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



información nutricional más completa en www.comerbien.es



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