Febrero

2020

Colegio María Reina

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
Crema de calabacín ecológico (SL) Lomo adobado a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Bacalao al horno con salsa de tomate y cebolla (PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Ternera IGP de Cantabria en salsa de setas Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos ecológicos (GL) Garbanzos con chorizo y carne de cocido (SJ) Yogur (L)	Arroz blanco con salsa de tomate Salmón en salsa con patata panadera (PS+SL) Fruta de temporada

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Lentejas con verduras (SL) Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada (H) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL) Hamburguesa de ternera al horno con patata cuadro (H+SL) Yogur (L)	Sorropotún (Patatas con atún) (PS+SL) Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con queso fresco (SL+L) Jamoncitos de pollo asados al limón Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Pescadilla empanada con ensalada (PS+GL) Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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 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

Cúrcuma

Combi Catering utiliza cúrcuma para dar color a sus platos.

Uno de los problemas de los colorantes artificiales, como el habitual colorante naranja (tartracina) que se usa de forma habitual en las paellas, son los compuestos azoicos que la Comunidad Europea ha identificado como sustancias que "pueden tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños".

Existen colorantes artificiales o sintéticos sin estos compuestos azoicos, pero Combi Catering ha querido ir un poco más allá y dar color a los platos con una especia natural que, además, tiene muchos beneficios para la salud destacando su poder antiinflamatorio.

ESPACIO BLOG / PRENSA

12 Alimentos para tener una dieta saludable en el 2019

Comenzamos el 2019 y podemos comenzar poniendo en marcha algunos de los buenos propósitos que queremos cumplir con el nuevo año. Entre ellos, seguro que muchos de vosotros habéis decidido comer más sano. Por eso, COMBI CATERING os vamos a dejar con unos cuantos alimentos que nunca pueden faltar en tu casa para cumplir con el deseo de tener una dieta saludable en el 2019.

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

***1.Legumbres** (Ya sabéis que en COMBI CATERING somos fans de las legumbres).*
2.Aguacate
3.Verduras
4.Ajo
5.Nueces
6.Tomate
7.Cebolla
8.Salmón
9.Huevos
10.Manzanas
11.Arroz integral
12.Miel

Más información en nuestro blog...

AENOR ER Empresa Registrada ER-1024/2004 — CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM

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

Febrero

2020

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Crema de zanahoria ecológica con cúrcuma y jengibre (SL) Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa montañesa (GL+H+SL+L) Fruta de temporada	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde con guisantes (PS) Fruta de temporada	Sopa de cocido con fideos ecológicos Y picadillo de carne (GL) Tortilla de patata y cebolla al horno con ensalada (H) Fruta de temporada	Cocido montañés con su compango Yogur (L)	Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao empanado con ensalada (PS+GL) Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
No lectivo	No lectivo	No lectivo	No lectivo	No lectivo

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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 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