

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de zanahoria, calabaza y jengibre (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Lentejas estofadas con verduras	Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H)	Alubias blancas con verduras	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Salchichas frescas en su jugo con verduritas y patata en dado (SL)	Merluza al horno con verduritas y patata panadera (PS+SL)	Tortilla de patata con ensalada (H)	Pechuga de pollo empanada con ensalada (GL)	Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)	
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata (SL)	Alubias pintas con verduras	Puré de verduras de temporada (SL)	Sopa de cocido con fideos ecológicos (GL)	Espirales ecológicas con salsa de tomate (GL)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Ternera IGP de Cantabria con salteado de alcachofas	Bacalao empanado con ensalada (PS+GL)	Lomo adobado a la plancha con ensalada	Garbanzos con chorizo y carne de cocido (S)	Merluza al horno con verduritas y patata panadera (PS+SL)	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> 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

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.

- 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"

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

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Patatas al estilo Puento Viesgo (SL+SJ)</p> <p>Pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Cocido montañés con su compango (SJ)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Sopa de cocido con <b>fideos ecológicos</b> y picadillo de carne (GL)</p> <p>Muslo de pollo asado al limón con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de brócoli con queso de Cantabria (SL+L)</p> <p>Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa española (GL+H+L+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Dados de atún con pisto de calabacín (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>INFANTIL (3-6 años)</b></p> <p>Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43</p> <p><b>PRIMARIA (7-12 años)</b></p> <p>Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97</p>

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Repollo de Cantabria con patata y refrito de ajitos (SL)</p> <p>Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+PS+H+L+SL+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas con chorizo (SJ)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sorropotún (patatas con atún) (SL+PS)</p> <p>Pavo guisado con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Salchichas frescas de ave con verduritas y patata en dado (SL+SJ)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>INFANTIL (3-6 años)</b></p> <p>Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29</p> <p><b>PRIMARIA (7-12 años)</b></p> <p>Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07</p>

LUNES 30	MARTES 31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Sopa de cocido con <b>fideos ecológicos</b> y picadillo de carne (GL)</p> <p>Jamonicos de pollo asados con patata panadera (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Macarrones ecológicos</b> con boloñesa de ternera IGP de Cantabria (GL)</p> <p>Tortilla francesa (H)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p><b>INFANTIL (3-6 años)</b></p> <p>Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29</p> <p><b>PRIMARIA (7-12 años)</b></p> <p>Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36</p>

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



Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA  
Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167  
[ofizar@comerbien.es](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)