

# Junio

2021



MARTES

01

MIÉRCOLES

02

JUEVES

03

VIERNES

04

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Crema de **calabacín ecológico** con puerro y cúrcuma (SL)

Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón y zanahoria baby

Yogur (L)

Alubias blancas con verduritas

Tortilla de patata y cebolla con ensalada de tomate (H)

Fruta de temporada

Sopa de cocido con **fideos ecológicos** y picadillo de pollo (GL)

**Albóndigas de ternera IGP de Cantabria** en salsa española con patata en dado (GL+H+L+SL)

Fruta de temporada

Lentejas estofadas con verduras

Salmón al horno con verduritas (PS)

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

07

MARTES

08

MIÉRCOLES

09

JUEVES

10

VIERNES

11

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Judías verdes con refrito de ajitos (SL)

**Ternera IGP de Cantabria** a la jardinera con patata en dado (SL)

Fruta de temporada

Paella de pescado (PS+CR+ML)

Alitas de pollo a la jardinera con ensalada

Yogur (L)

Potaje de garbanzos estofados con verduras

Librillo de jamón y queso con ensalada de tomate (GL+L+H+PS+CR+ML)

Fruta de temporada

Crema de **zanahoria ecológica** con jengibre (SL)

Lomo adobado a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

Alubias pintas con verduras

Ventresca de merluza (**Certificada en Pesca Sostenible**) en salsa verde (PS)

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, 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!

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)

Blog COMBI CATERING



– 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"



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 14                                                                                                           | MARTES 15                                                                                                                             | MIÉRCOLES 16                                                                                                                                                               | JUEVES 17                                                                                                                     | VIERNES 18                                                                                                                | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Menestra de verduras (SL)<br>Jamoncitos de pollo asados al limón con patata panadera (SL)<br>Fruta de temporada    | Patatas al estilo Puente Viego (SL+SJ)<br>Bacalao en salsa de tomate y cebolla (PS)<br>Yogur (L)                                      | Lentejas estofadas con verduras<br>Guiso de pavo con verduritas (SL)<br>Fruta de temporada                                                                                 | Macarrones ecológicos con tomate (GL)<br>Pescadilla a la inglesa con ensalada (GL+PS)<br>Fruta de temporada                   | Garbanzos con verduras y mijo ecológico<br>Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada (H)<br>Fruta de temporada | <b>INFANTIL (3-6 años)</b><br>Energía (Kcal) 591<br>Proteínas (g) 26,60<br>Hidratos de Carbono (g) 72,40<br>Grasas (g) 19,43<br><b>PRIMARIA (7-12 años)</b><br>Energía (Kcal) 759<br>Proteínas (g) 34,18<br>Hidratos de Carbono (g) 93,03<br>Grasas (g) 24,97 |
| LUNES 21                                                                                                           | MARTES 22                                                                                                                             | MIÉRCOLES 23                                                                                                                                                               | JUEVES 24                                                                                                                     |                                                                                                                           | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO                                                                                                                                                                                                                                    |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Merluza al horno con verduritas y patata panadera (PS+SL)<br>Fruta de temporada | Crema de calabaza ecológica con cúrcuma (SL)<br>Hamburguesa de ternera con patata cuadro (GL+L+AP+SJ+SL)<br>Natillas de chocolate (L) | Espirales ecológicas con tomate y boloñesa de ternera de IGP de Cantabria (GL)<br>Librillo de jamón y queso con ensalada de tomate (GL+L+H+PS+CR+ML)<br>Fruta de temporada | Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H)<br>Pechuga de pollo empanada con ensalada (GL)<br>Fruta de temporada |                                                                                                                           | <b>INFANTIL (3-6 años)</b><br>Energía (Kcal) 596<br>Proteínas (g) 24,12<br>Hidratos de Carbono (g) 75,10<br>Grasas (g) 20,29<br><b>PRIMARIA (7-12 años)</b><br>Energía (Kcal) 766<br>Proteínas (g) 30,99<br>Hidratos de Carbono (g) 96,50<br>Grasas (g) 26,07 |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                               |                                                                                                                           | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                               |                                                                                                                           | <b>INFANTIL (3-6 años)</b><br><b>PRIMARIA (7-12 años)</b>                                                                                                                                                                                                     |

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](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)