## Diciembre







**MARTES** 



MIÉRCOLES



**IUEVES** 



**VIERNES** 



ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

BRÓCOLI ECOLÓGICO CON PATATA Y AJO FRITO (SL)

ALBONDIGAS MIXTAS A LA IARDINERA (SI)

FRUTA FRESCA

PLATO EOUILIBRADO

GARBANZOS CON VERDURAS, MIJO ECOLÓGICO Y HÚEVO DURO (H+SL) ACOMPAÑADO DE ENSALDA DE LECHUGA. TOMATE Y ATÚN (PS)

FRUTA FRESCA

ARROZ TRES DELICIAS CON YORK, GUISANTES Y ZANAHORIA (SJ)

TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON LECHUGA (H)

FRUTA FRESCA

ESPAGUETIS ECOLÓGICOS CON CHAMPIÑONES Y TOMATE (GL)

SALMÓN EN SALSA CON PATATA PANADERA (SL+PS)

YOGUR (L)

INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal)

Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

PRIMARIA (7-12 años

Energía (Kcal) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

**LUNES** 



**MARTES** 







**VIERNES** 





**MIÉRCOLES** 



**IUEVES** 



ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

FIESTA

FIESTA

PLATO EQUILIBRADO

LENTEIAS CON VERDURAS. ARROZ INTEGRAL Y HUEVO DURO (H) ACOMPAÑADO DE LECHUGA, ZANAHORIA. TOMATE Y QUESO FRESCO (L)

FRUTA FRESCA

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA (SL)

TERNERA GUISADA CON VERDURAS Y PATATAS (SL)

FRUTA FRESCA

ARROZ CON COSTILLA

MERILIZA EN SALSA VERDE (PS+ML+CR+SL+AP)

YOGUR (L)

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

PRIMARIA (7-12 años)

Grasas (g)

Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g)

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 hábitos alimentarios saludables. reforzar 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

#### **CREMAS DE TEMPORADA**

Las cremas, ya sean únicamente de verduras o con otros ingredientes, son un primer plato delicioso v nutritivo.

Dentro de la alimentación de los niños y niñas son una opción ideal para ir incorporar nuevas verduras, que en principio pueden rechazar, e ir adaptando su paladar a sabores distintos de forma sencilla y agradable.

Son una forma perfecta de incorporar en los niñ@s las verduras de temporada!!



#### 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 à 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

### OMBI 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







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.





# Diciembre



LUNES

**MARTES** 



MIÉRCOLES



**JUEVES** 



**VIERNES** 



ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

ARROZ CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA CON QUESO Y LECHUGA (H+L)

FRUTA FRESCA

ACELGAS ECOLÓGICAS REHOGADA CON PATATA (SL)

HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA DE VERDURAS (GL+SJ+SL+AP)

FRUTA FRESCA

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS

ABADEJO A LA MARINERA (PS+CR+ML+SL)

FRUTA FRESCA

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA CON CÚRCUMA Y JENGIBRE

PASTEL CASERO DE CARNE CON PATATA Y LECHUGA (H+SL)

FRUTA FRESCA

FIESTA

SOPA MARAVILLA (GL)

JAMONCITOS DE POLLO A LA CHILINDRÓN CON LECHUGA

YOGUR (L)

**FIESTA** 

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal)

Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g)

PRIMARIA (7-12 años

Energía (Kcal) Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

**LUNES** 

**MARTES** 



LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ (SL)

BACALAO REBOZADO CON LECHUGA (PS+H+GL)

FRUTA FRESCA

PLATO EQUILIBRADO

ESPAGUETIS ECOLÓGICOS

AMATRICIANA (BACON, DADOS

DE TOMATE ECOLÓGICO Y

QUESO) (GL+H+L) CON HUEVO

DURO ACOMPAÑADO DE

ENSALADA DE LECHUGA

ZANAHORIA, TOMATE, MAÍZ Y

OLIVAS VERDES.

FRUTA FRESCA

FIESTA

MIÉRCOLES

FIESTA



**IUEVES** 

VIERNES

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal)

Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g)

Grasas (g)

PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 30.99

Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g)

Grasas (g)

96.50 26,07

93,03 24 97

**LUNES** 

FIESTA

**MARTES** 



**MIÉRCOLES** 

FIESTA



**IUEVES** 

FIESTA

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal)

Proteínas (g) 26.36 73,86 Hidratos de Carbono (g) Grasas (g) 21,29

PRIMARIA (7-12 años

Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g)

9491 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<br>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)















PESCADO

SS





SOJA

CEREALES CON GLUTEN CRUSTÁCEOS

FRUTOS SECOS



APIO







ofizar@comerbien.es



CACAHUETES

SULFITOS



ALTRAMUZ MOLUSCOS

LÁCTEOS





Pol. La Yesera, sector 8, B-8 39612 PARBAYÓN DE PIÉLAGOS (Cantabria) Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953 ofisan@comerbien.es