

			JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
--	--	--	-----------	------------	----------------------------

FIESTA

FIESTA

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 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
----------	-----------	--------------	-----------	------------	----------------------------

FIESTA

FIESTA

FIESTA

Arroz integral con salsa de tomate

Tortilla de patata con ensalada (H)

Manzana

Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, cebolla y ajo)

Jamoncitos de pollo al horno con champiñones

Plátano

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.

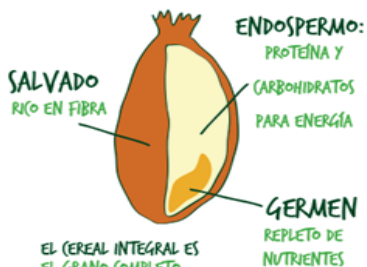
Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan 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

### PAN INTEGRAL

El pan integral contiene una gran cantidad de fibra y mayor cantidad de vitaminas del grupo B y minerales respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración que mantienen todas las partes del grano del cereal.



EL CEREAL INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREAL INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

## 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.

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



- 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"

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Puré de verduras de temporada (patata, zanahoria y espinacas) (SL)</p> <p>Jamón asado en su jugo con champiñones y zanahoria baby</p> <p>Melocotón</p>	<p>Alubias blancas estofadas (zanahoria, cebolla y ajo)</p> <p>Merluza al horno con patata panadera (PS+SL)</p> <p>Yogur de fresa (L)</p>	<p><b>Macarrones ecológicos</b> con chorizo (GL+H)</p> <p>Pavo guisado con pisto de verduras (tomate, calabacín, berenjena, cebolla, pimiento rojo y verde)</p> <p>Pera</p>	<p><b>FIESTA</b></p>	<p>Patatas con atún (cebolla, ajo, pimiento rojo y pimiento verde) (SL+PS)</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Naranja</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 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p><b>Arroz integral con</b> verduritas (zanahoria, cebolla, zanahoria y ajo) y pollo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Judías verdes con zanahoria, patatas y refrito de ajos (SL)</p> <p>Librillo de jamón y queso con ensalada (GL+SJ+SL+L+H+PS+CR+ML)</p> <p>Yogur de macedonia (L)</p>	<p>Lentejas con verduras (zanahoria, cebolla, puerro y ajo)</p> <p>Bacalao al horno con tomate (zanahoria, cebolla y ajo) (PS)</p> <p>Plátano</p>	<p>Crema de <b>calabacín ecológico</b>, patata, y zanahoria (SL)</p> <p>Jamonicos de pollo con salsa de champiñones</p> <p>Melocotón</p>	<p>Garbanzos estofados de forma casera (zanahoria, cebolla y ajo)</p> <p><b>Ventresca de merluza (certificada de pesca sostenible)</b> en salsa verde (ajo, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde) con guisantes (PS)</p> <p>Pera</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 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Menestra de verduras (zanahoria, judía verde, champiñón, guisante, coliflor, alcachofa y espárrago) (SL)</p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera (zanahoria, cebolla y ajo) (GL+H+L+SL)</p> <p>Naranja</p>	<p>Alubias pintas con verduras (zanahoria, cebolla y ajo)</p> <p>Pescadilla empanada con ensalada (PS+GL)</p> <p>Yogur natural (L)</p>	<p>Crema de <b>zanahoria ecológica</b>, patata, zanahoria con cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (H)</p> <p>Manzana</p>	<p>Garbanzos con verduras (zanahoria, cebolla y ajo)</p> <p>Estofado de pavo al horno con salteado de verduras (judía verde, pimiento rojo, cebolla, champiñones y brócoli)</p> <p>Pera</p>	<p><b>Espirales ecológicas</b> con verduras (zanahoria, cebolla y ajo) y tomate (GL+H)</p> <p>Bacalao en salsa de puerros (PS)</p> <p>Plátano</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 contenida de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011)

