MAYC

LUNES



Tipo de men>:

Tipo de centro:

CARNE

ZLF

JUEVES					V	ERNI	ES	
Kcal	Prot	Нс	Gr	E	Kcal	Prot	Hc	Gr
680.86	34 83	79 18	23 97	5	632 87	38 71	71 75	19 99



•		
9,99	ANÁLISIS NUTRICIONA	L MEDIO
	EDADES 9- 13 años	
	Energía (kcal)	736,56
	Proteinas (g)	34,77
	Hidratos de carbono (g)	85,45
lla	Grasas (g)	26,735
	EDADES DE 3-8 años	
	Energía (kcal)	589,248
	Proteinas (g)	27,816
	Hidratos de carbono (g)	68,36
	Grasas (g)	21,388
r		
.03	ANÁLISIS NUTRICIONA	L MEDIO
	EDADES 9- 13 años	

755,50 52,0 51,5 1 25,05		
	EDADES 9- 13 años	
Arroz con verduras	Energía (kcal)	723,766
	Proteinas (g)	39,17
Colas de rape en salsa verde	Hidratos de carbono (g)	83,57
con guisantes y dados de	Grasas (g)	25,208
calabacín (PS)	EDADES DE 3-8 años	
Lechuga	Energía (kcal)	579,013
· ·	Proteinas (g)	31,336
Fruta de temporada	Hidratos de carbono (g)	66,856

		828,72 22,61 110,67 32,35	803,79 42,93 80,20 30,63	680,86 34,83 79,18 23,97	632,87 38,71 71,75 19,99	,
		Arroz con salsa de tomate natural	Alubias pintas con verduras (SL)	Acelgas con patata (SL)	Sopa de verduras (GL+H)	
FESTIVO		Tortilla francesa con atún (H+PS)	Merluza a la romana (GL+PS+H)	Rape al horno (PS)	Ventresca al horno con cebolla y zanahoria(Ps)	
		Lechuga	Lechuga		Lechuga	Ene
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Hid
						Gra
8	Kcal Prot Hc Gr 710,22 41,08 78,68 25,11	9 Koal Prot Hc Gr 672,66 31,3 77,27 26,63	10 Koal Prot Hc Gr 839,77 50,46 102,88 24,32	11 Roal Prot Hc Gr 660,6 40,21 67,68 24,95	12 Roal Prot Hc Gr 735,58 32,8 91,34 25,03	
	710,22 41,00 70,00 23,11	072,00 31,3 17,27 20,03	033,77 30,40 102,88 24,32	000,0 40,21 07,00 24,33	735,30 32,6 31,34 23,03	

MIERCOLES

Tortilla de patata (H)

Lentejas con verduras (SL)

zanahoria (SL)

MARTES

Palometa al horno con cebolla y zanahoria(PS)

Yogurt (L)

Lechuga

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

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

comensales sobre los detalles que giran alrededor de los

momento de la comida y contribuyan a formar a los

En un contexto social cada vez más consciente de la

menús de las personas que sufren algún tipo de alergia,

Fruta de temporada

Judías verdes con patata y Espaguetis al pesto (GL+H+L)

Abadejo al horno (PS)

Lechuga

Fruta de temporada

Guisantes con patata a cuadro y cebolla (SL)

Merluza al horno con cebolla v zanahoria(Ps)

Fruta de temporada

Lechuga

ESPACIO BLOG/ PRENSA

Las propiedades de las fresas y sus beneficios Aparte de una fruta deliciosa y de un color fascinante, son muchas las

propiedades de las fresas. Aquí puedes conocer algunos de los beneficios

ALIMENTO DEL MES

FRESAS

Contienen pocas calorías, solo entre 30 y 35 por cada 100 gramos. Por lo tanto, son perfectas para las dietas en las que se busca bajar peso.

Contienen antocianinas, las cuales son pigmentos que ayudan a reducir el colesteroly el riesgo de sufrir hipertensión. Son muy ricas en agua, vitaminas, antioxidantes, potasio y calcio.Por lo

tanto, tienen importantes propiedades hidratantes. Son ricas en vitaminas, especialmente la C. Esto se traduce en que nos

aportan las defensas necesarias para hacer frente a resfriados y a otros virus, además de son un excelente antiinflamatorio natural

Tienen una gran cantidad de fibra, por lo que ayudan a combatir el

Protegen e hidratan la piel y el cabello, ya que se mantienen en mejores condiciones gracias a su alto contenido en Omega-3, magnesio y cobre.

Contienen flavonoides y fenoles, por lo que nos ayudan a mantener el cerebro en buenas condiciones y a frenar el envejec

Ayudan a la salud ósea gracias a su alta cantidad y vitamina K.

¿Sabes qué es el síndrome del plato vacío?

Cuando te conviertes en padre, sientes la necesidad imperiosa de que tu hijo coma bien, es más, que deie el plato completamente rebañado, porque si no, es como si no hubiera comido. Y es entonces cuando te acuerdas de tu madre y de abuela, porque ellas hacían lo mismo, no te dejaban que se quedara nada en el plato.

Pues debes saber que esto tiene nombre y que se limpio' o el también conocido, trata de "la necesidad de terminar con toda la comida que hay frente a nosotros. Es un factor de riesgo a la hora de desarrollar determinadas enfermedades, así como distintos trastornos alimenticios.

COMBICATERING

Por qué no es bueno aplicarlo en niños

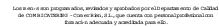
Una vez que eres adulto, tú tienes la capacidad de decisión de lo que comes. Puedes optar por comer saludable, menos sano, más o menos cantidad. pero cuando tienes niños a tu cargo es **tu responsabilidad** que estos aprendan a comer bien, a que tengan una buena relación con la comida y que, en definitiva, asienten una serie de buenos hábitos en la alimentación desde la infancia

Si desde pequeño el objetivo de comer ha sido que el plato quede vacío, descuidaremos las sensaciones de hambre v saciedad. No podremos identificar si ya estoy lleno o no. si he comido suficiente. si puedo dejar de comer a pesar de queda comida en el plato...

ww.com.erbien.es/bbg

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.







alimentos.





2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
15 Koal Prot He Gr 708,1 33,29 86,21 24,55	16 Koal Prot Hc Gr 715,23 25,56 89,76 23,59	17 Koal Prot Hc Gr 638,66 31,62 72,88 18,62	18 Koal Prot Hc Gr 824,97 32,84 101,36 31,15	19 Kcal Prot Hc Gr 736,74 18,11 83,37 36,28	ANÁLISIS NUTRICIONA	L MEDIO
Fideuá de verduras (GL+H)	Alubias blancas con verduras (SL)	Borraja con patata (SL)	Arroz con verduritas	Crema de tomate con queso fresco (SL+L)	EDADES 9- 13 años Energía (kcal) Proteinas (g)	724,74 28,284
Abadejo en salsa de Puerros (PS+AP)	Tortilla de patata y calabacín al horno (H)	Merluza al horno con cebolla y zanahoria(Ps)	Merluza rebozada (GL+PS+H)	Tortilla de patata	Hidratos de carbono (g) Grasas (g) EDADES DE 3-8 años	86,716 26,838
	Lechuga	Lechuga	Lechuga		Energía (kcal) Proteinas (g)	579,792 22,6272
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)	Hidratos de carbono (g) Grasas (g)	69,3728 21,4704
22 Koal Prot He Gr 637,58 39,11 61,41 23,26	23 Koal Prot Hc Gr 711,23 29,71 86,1 13,16	24 Kcal Prot Hc Gr 826,08 33,5 96,93 33,33	25 Koal Prot Hc Gr 847,07 33,7 105,81 31,52	26 Koal Prot Hc Gr 653,56 32,72 67,17 27,46	ANÁLISIS NUTRICIONA	AL MEDIO
Brocoli con patata (SL)	Espirales de pasta con salsa casera de tomate y albahaca (GL+H)	Lentejas con verduras y arroz integral	Arroz con salsa de tomate natural	Crema de calabaza y zanahoria (SL)	EDADES 9- 13 años Energía (kcal) Proteinas (g)	735,104 33,748
Atún con salsa de pimientos (PS)	Merluza en salsa Marinera (PS)	Tortilla francesa (H)	Pescadilla al horno con cebolla y zanahoria(PS)	Canelones de espinacas (GL+SJ+AP+PS+CR+ML+L+H)	Hidratos de carbono (g) Grasas (g) EDADES DE 3-8 años	83,484 25,746
	Lechuga	Lechuga	Lechuga		Energía (kcal) Proteinas (g)	588,083 26,9984
Fruta de temporada	Yogurt (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Hidratos de carbono (g) Grasas (g)	66,7872 20,5968
29 Koal Prot Ho Gr 758,01 38,63 90,92 25,8	30 Koal Prot Hc Gr 632,87 38,71 71,75 19,99	31 Koal Prot Hc Gr 594,07 32,21 70,86 19,07	Koal Prot Hc Gr	Koal Prot Hc Gr	ANÁLISIS NUTRICIONA	L MEDIO
Arroz milanesa	Sopa de verduras (GL)	Crema de verduras de temporada (SL)			EDADES 9- 13 años Energía (kcal) Proteinas (g)	661,65 36,5167
Abadejo al horno con brócoli y zanahoria	Ventresca al horno con cebolla y zanahoria(PS)	Gallo de san pedro en salsa verde (PS)			Hidratos de carbono (g) Grasas (g) EDADES DE 3-8 años	77,8433
Lechuga	Lechuga				Energía (kcal) Proteinas (g)	529,32 29,2133
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			Hidratos de carbono (g) Grasas (g)	62,2747 17,296
SI HAS COMIDO	., DEBES CENAR:			Información contenido de alérgeno (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE)		

COMIDA CENA Pasta, arroz, legumbres Verdura, puré de verdura, ensalada Verduras Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata 2º PLATO Carne Pescado o huevo Pescado Carne o huevo Huevo Carne o pescado GUARNICIÓN GUARNICIÓN Verdura Verdura o patata Patata Verdura 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.



Informaci-n nutricionalm †s completa en: www.com erbien.es































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



1 Vez a la semana se oferta pan integral a todo los comensales.

