

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------|--|---|---|--|---|
| Del 10 al 12 S6 | | | Judías verdes con patata Canelones de atún con bechamel Fruta de temporada | Alubias blancas con borraja Jamón horneado en su jugo con laminado de champiñón Fruta de temporada | Patatas guisadas a la riojana Merluza a la romana con lechuga Yogur |
| Del 15 al 19 S1 | Lentejas ecológicas con arroz y verduras Tortilla de patata con queso Fruta de temporada | Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado del Burgo de Ebro Merluza a la romana con lechuga Fruta de temporada | Borraja con patata Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate Yogur | Arroz de pescado Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta de temporada | Guisantes con jamón de Teruel Ternera en salsa con verduritas y patata a cuadro Fruta de temporada |
| Del 22 al 26 S2 | Arroz blanco con salsa de tomate Palometa empanada con lechuga Fruta de temporada | Puré de verduras frescas de temporada Jamón asado con champiñón Yogur | Espaguetis ecológicos a la napolitana Librillo casero de jamón y queso con lechuga Fruta de temporada | Potaje de alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa verde con tallos de espárragos Fruta de temporada | Acelgas frescas de la huerta de Zaragoza con patata Pollo en su jugo con zanahoria Fruta de temporada |
| Del 29 al 30 S3 | Patatas guisadas con atún Cinta de lomo en salsa de ciruelas Fruta de temporada | Arroz con verduritas y taquitos de jamón york Filete de tilapia a la inglesa con lechuga Fruta de temporada | | | |

VALORACIÓN NUTRICIONAL MEDIA

* Infantil (3 – 5 años):

| NUTRIENTE | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 | SEMANA 5 | SEMANA 6 |
|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Energía (Kcal) | 596 | 608 | 601 | 599 | 606 | 591 |
| Proteínas (g) | 24,12 | 26,36 | 25,23 | 25,83 | 26,45 | 26,6 |
| HC (g) | 75,10 | 73,86 | 69,97 | 75,77 | 75,16 | 72,4 |
| Grasas (g) | 20,29 | 21,29 | 22,64 | 19,68 | 20,23 | 19,43 |

* Primaria (6 – 12 años):

| NUTRIENTE | SEMANA 1 | SEMANA 2 | SEMANA 3 | SEMANA 4 | SEMANA 5 | SEMANA 6 |
|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Energía (Kcal) | 766 | 781 | 772 | 770 | 779 | 759 |
| Proteínas (g) | 30,99 | 33,87 | 32,42 | 33,19 | 33,99 | 34,18 |
| HC (g) | 96,50 | 94,91 | 89,91 | 97,36 | 96,58 | 93,03 |
| Grasas (g) | 26,07 | 27,36 | 29,09 | 25,29 | 26,00 | 24,97 |

Recomendaciones para las cenas:

| | COMIDA | CENA |
|-----------------|------------------------|--|
| PRIMEROS PLATOS | Pasta, arroz, legumbre | Verdura, puré de verduras, ensalada |
| | Verduras | Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata |
| SEGUNDOS PLATOS | Carne | Pescado o huevo |
| | Pescado | Carne o huevo |
| | Huevo | Carne o pescado |
| 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.

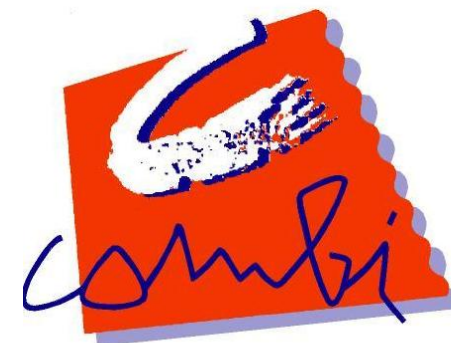
Nuestros platos son caseros, elaborados en la cocina de Combi Catering, donde se empana y rebozan las carnes y pescados, se hacen los san jacobos a mano, se cocinan las verduras, hortalizas, pasta, arroz, las legumbres secas a fuego lento...

Los ingredientes de nuestros platos:

Como base fundamental del proyecto "Alimentos cercanos para un menú más ecológico", Combi Catering propone una serie de menús basados en potenciar la proximidad de los alimentos y en la introducción de productos ecológicos como valor añadido, teniendo siempre en cuenta los criterios de alimentación saludable.

- Toda la **verdura** utilizada en la elaboración de los platos es de la **Ribera del Ebro** y de la **Comarca de las Cinco Villas**. La acelga y patata es fresca de la huerta de Zaragoza.
- La **fruta**, teniendo en cuenta la temporada, está cultivada en distintos puntos de **Aragón** salvo alguna variedad que no es posible como el plátano o los cítricos.
- La **legumbre** es nacional de primera calidad.
- El **queso fresco** está elaborado artesanalmente en el **Burgo de Ebro**.
- Utilizamos **jamón de Teruel** para rehogar las verduras. Y las **salchichas frescas** nos las elaboran de forma tradicional en **Cuarte de Huerva (Zaragoza)**.
- El **pan** está elaborado un **horno de Zaragoza** de forma tradicional.

- Toda la **pasta** que compone el menú es **ecológica**, procedente de trigo duro de Aragón, cultivado en las tierras del **campo de Daroca**.



C a t e r i n g

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.

