

LUNES 30 **MARTES 31** **MIÉRCOLES 01** **JUEVES 02** **VIERNES 03** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

FIESTA

Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)

Albóndigas a la jardinera

Fruta de temporada

Garbanzos guisados con verduras (SL)

Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)

Yogur (L)

INFANTIL (3-5 años)

Energía (Kcal)	599
Proteínas (g)	25,83
Hidratos de Carbono (g)	75,77
Grasas (g)	19,68

PRIMARIA (6-12 años)

Energía (Kcal)	770
Proteínas (g)	33,19
Hidratos de Carbono (g)	97,36
Grasas (g)	25,29

LUNES 06 **MARTES 07** **MIÉRCOLES 08** **JUEVES 09** **VIERNES 10** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

Lentejas con verduras (SL)

Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ)

Fruta de temporada

Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)

Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS)

Fruta de temporada

Puré de zanahoria (SL)

Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL)

Yogur (L)

Borraja con patata (SL)

Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga

Fruta de temporada

Pasta ecológica con tomate (GL)

Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)

Fruta de temporada

INFANTIL (3-5 años)

Energía (Kcal)	606
Proteínas (g)	26,45
Hidratos de Carbono (g)	75,16
Grasas (g)	20,23

PRIMARIA (6-12 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

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.

- 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 en 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.
- La **verdura** es **ecológica y cercana**. Por motivos climatológicos, logísticos u otros que puedan surgir en la producción de la verdura podría haber alguna modificación en cuanto a la planteada en este menú.

ALIMENTO DEL MES

CALABAZA ECOLÓGICA

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a l@s niñ@s.

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y CÚRCUMA

Ingredientes: 1 calabaza, 3 patatas, 2 puerros, agua, cúrcuma, sal marina y aceite de oliva.



Cómo se hace:

Picamos el puerro y troceamos la calabaza y la patata. En una olla añadimos un poquito de aceite de oliva y a fuego suave rehogamos el puerro hasta que coja color añadiendo un poquito de sal. Añadimos la calabaza y la patata y cubrimos con agua. Subimos el fuego y dejamos cocer hasta que esté todo tierno, unos 25 minutos. Retiramos del fuego y trituramos, añadimos la cúrcuma y podemos decorar también con un poco más.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Alimentación sana ¡Te contamos qué alimentos evitar en las cenas!

Blog COMBI CATERING



Hoy en el blog de COMBI CATERING te vamos a dar unas cuantas pautas para conseguir que vuestras cenas también sean sanas y equilibradas. Y lo vamos a conseguir tratando de limitar al máximo algunos alimentos, a sabiendas de que llegamos a la cena con hambre, con ansiedad en muchos casos, y que queremos comer algo rápido que no nos obligue a cocinar demasiado y podamos dedicar nuestro tiempo a descansar o a estar con los peques ¿Nos acompañas en este recorrido por algunos de los alimentos que hay que evitar en la cena? ¡Comenzamos!

- **Patatas fritas precocinadas.**
- **Pizzas precocinadas.**
- **Ensaladas del burger o preparadas.**
- **Nuggets de pollo.**
- **Palitos de pescado.**
- **Carne o pescado empanado.**
- **Alimentos precocinados, no gracias.**
- **Pastas y sopas de bote.**
- **Evita las salsas.**

¡Esperamos que estos consejos sobre los alimentos que hay que evitar en la cena te sea de utilidad!

www.comerbien.es/blog

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata (SL)	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL)	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras (SL)	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Jamonicos de pollo a la chilindrón	Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS+SL+AP)	Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)	Puré de patata, zanahoria y puerro (SL)	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)	Judías verdes con patata (SL)	Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Tortilla francesa con queso (H+SJ+L)	Pechuga empanada con lechuga (GL+SL+AL)	Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)	Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz con salsa de tomate	Puchero de garbanzos con verduras (SL)	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL)	Alubias blancas con verduras (SL)		INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+AL)	Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS)	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos (SL)	Canelones de atún con salsa de tomate (GL+SJ+PS)		PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		

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

Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA
Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167
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