

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES 01

### VIERNES 02

### ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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 (3-6 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

Judías verdes con patata (SL)

Jamoncitos de pollo a la chilindrón

Fruta de temporada

Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL)

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

Fruta de temporada

Puré de zanahoria (SL)

Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)

Yogur (L)

Arroz blanco con salsa de tomate

Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS +SL+AP)

Fruta de temporada

Potaje de garbanzos con verduras (SL)

Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga

Fruta de temporada

#### 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

### FIDEOS ECOLÓGICOS

Este mes preparamos la sopa con unos fideos con un gran valor medioambiental, fideos ecológicos de Riet Vell.

#### Cómo se hace:

En el año 2001 SEO/BirdLife, la entidad conservacionista más antigua de España, creó la compañía Riet Vell S.A. para promover la producción y comercialización de cultivos ecológicos favorables para las aves. El objetivo de la empresa es promover una agricultura respetuosa con el medio ambiente en áreas de interés natural, donde la agricultura es crucial para la conservación de algunas especies de fauna y flora amenazadas.

El trigo duro del que se elabora los fideos que ofrecemos procede de cultivos ecológicos extensivos y de secano, en fincas privadas ubicadas en las áreas esteparias de Belchite o Los Monegros, en el valle del Ebro, donde también se ubica la Reserva Ornitológica de El Planerón. Riet Vell compra ese trigo a agricultores seleccionados por la localización de sus parcelas, bajo la supervisión de SEO/BirdLife e intentando ofrecer unas mejores condiciones económicas.

Con los productos de Riet Vell estamos ayudando a conservar especies y ecosistemas únicos en Europa, y también a promover el desarrollo socioeconómico de áreas rurales con cultivos tradicionales y extensivos

## ESPACIO BLOG / PRENSA

**COMBI CATERING participa en la campaña "Consume legumbres del país"**

Blog **COMBI CATERING**



Por segundo año consecutivo, fieles a nuestra filosofía de consumir alimentos de temporada y de cercanía, hemos vuelto a participar en la campaña organizada por Mensa Cívica para fomentar el consumo de legumbres, que en esta ocasión tiene como lema 'Consuma Legumbres del país porque son sanas y nos ayudan a una agricultura más sostenible'.

Desde COMBI CATERING hemos querido volver a participar en esta iniciativa de Mensa Cívica con la participación de más de 14.500 niños y niñas de los comedores gestionados por COMBI CATERING

*Una participación que se centrará en poner de relieve la importancia de consumir legumbres como parte de una dieta sana y equilibrada en el marco de una estrategia por conseguir una dieta menos hiperproteica y que ayude a conseguir una agricultura, ganadería y pesca más sostenible en nuestro continente.*

[www.mensacivica.com](http://www.mensacivica.com)

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

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (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)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Tortilla francesa con queso (H+SJ+L)	Pechuga empanada con lechuga (GL+SL+AL)	Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)	Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	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)	Sopa de fideos ecológicos (GL)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
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)	Pollo asado con lechuga	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> 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	Fruta de temporada	Natillas (L)	

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL)	Brocoli con patata (SL)	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)			<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Merluza en salsa verde con lechuga (PS + AP)	Ternera de Aragón en salsa con verduras	Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L)			<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada			

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 contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA  
Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167  
[ofizar@comerbien.es](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)