

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																				
	FIESTA	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	Alubias pintas con verduras (SL) Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga Fruta de temporada	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">INFANTIL (3-6 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>599</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25,83</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,77</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>19,68</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>770</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,19</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>97,36</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>25,29</td></tr> </tbody> </table>	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
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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																				
<p>Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)</p> <p>Tortilla francesa con queso (H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Puré de verduras de temporada (SL)</p> <p>Pechuga empanada con lechuga (GL+SL+AL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)</p> <p>Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">INFANTIL (3-6 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>606</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,45</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,16</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>20,23</td></tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PRIMARIA (7-12 años)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>779</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,99</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>96,58</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>26,00</td></tr> </tbody> </table>	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
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, promocionen 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

CALABACÍN

¡Comenzamos con la temporada del calabacín! Y qué verdura tan rica y versátil para incluir en un montón de recetas apetecibles para los más pequeños/as.

Tortitas de calabacín con salsa de yogur:



Para las tortitas de calabacín:

- 2 calabacines pequeños o 1 grande
- 1 patata
- 1 cebolleta
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Rallamos los calabacines y picamos la cebolleta finamente. Ponemos en un colador y dejamos como mínimo media hora, necesitamos que el calabacín suelte toda el agua que contiene. Una vez que ha pasado el tiempo, secamos bien con papel de cocina, rallamos también la patata y lo ponemos todo en un cuenco, añadimos el huevo, la harina, una pizca de sal y de pimienta negra y mezclamos bien.

Ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y vamos añadiendo cucharadas de nuestra mezcla.

Servimos con la salsa de yogur.

Para la salsa de yogur:

- 1 yogur griego
- Media cebolla
- Unas hojas de menta picadas
- El zumo de medio limón
- Sal

ESPACIO BLOG / PRENSA

Claves para tener una dieta equilibrada

Tener una dieta equilibrada se ha convertido en una necesidad para tener una salud de hierro. En COMBI CATERING, nuestro equipo de nutricionistas diseñan dietas para que los pequeños comedores escolares, o los adultos que comen en comedores de empresa, hospitales o residencias tengan dietas equilibradas. El problema llega, muchas veces, cuando en casa pensamos en los menús para comer o cenar ¿Y cómo podemos lograr que nuestro organismo tenga todo lo que necesita? En nuestro blog, te dejamos las claves para tener una dieta equilibrada.



www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

– Nuestra dieta debe ser variada. No sirve de nada comer cosas muy sanas, si siempre son las mismas.

- Come de forma regular. Si quieres tener una dieta sana y equilibrada, es fundamental comer de forma regular y respetar todas las comidas.

- Come con moderación. Es bueno comer de todo (evitando los alimentos industriales y procesados, por supuesto, y haciendo especial hincapié en los alimentos cercanos y de temporada). Pero aunque sea bueno comer de todo, hay que comer de forma moderada. Nada de comer hasta explotar.

- Bebe agua de forma abundante. El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo, y a hidratarlo, además de ayudarnos en nuestro metabolismo.

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz con salsa de tomate	Puchero de garbanzos con verduras (SL)	Sopa de fideos ecológicos (GL)	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL)	Patatas a la marinera con calamares (CR+PS+SL+AP+ML)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+AL)	Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS)	Pollo asado con lechuga	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos (SL)	Cinta de lomo al horno con champiñón (SJ)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL)	Borrajá con patata (SL)	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)	Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel (SL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Tortilla de patata con lechuga (H)	Ternera de Aragón en salsa con verduritas	Bacalao rebozado con lechuga (GL+H+PS)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Espaguetis ecológicos con atún (GL+PS)	Judías verdes con patata (SL)	Arroz con costilla	Crema de calabacín ecológico (SL)		INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Jamón asado con champiñón	Albóndigas a la jardinera	Palometa empanada con lechuga (GL + H + PS)	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga		PRIMARIA (7-12 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	Yogur (L)		

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. 126/2015) 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

