

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Sopa de pasta ecológica con picadillo de pollo	Puchero de garbanzos con verduras	Arroz con salsa de tomate	Alubias blancas con verduras	Borraja con patata	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Tortilla de patata con lechuga	Palometa a la romana con lechuga	Pechuga de pollo empanada con lechuga	Jamón horneado en su jugo con laminado de champiñón	Salchichas frescas de ave al horno con salsa de tomate	<b>PRIMARIA (6-12 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	Fruta de temporada	Natillas	
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			Arroz de pescado	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
			Lomo adobado a la plancha con lechuga	Jamones de pollo salteados con cebolla y tomate	<b>PRIMARIA (6-12 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	

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

### PESCA SOSTENIBLE

Los mares y los océanos son ecosistemas muy complejos, con una importante variedad de seres vivos que los habitan. Esta riqueza natural de nuestros océanos se ve permanentemente amenazada. Los motivos principales son tres: la contaminación, la sobrepesca y el cambio climático. Para hacer frente a esta amenaza y asegurar el futuro de nuestros mares es muy importante implantar las prácticas de la Pesca Sostenible.

La Pesca Sostenible es el grupo de prácticas orientadas a mantener la población de las especies marinas en niveles óptimos para garantizar la supervivencia, respetando el entorno natural.

Son técnicas de pesca que no ejercen un impacto negativo sobre los demás habitantes del ecosistema.



## ESPACIO BLOG / PRENSA

**Sostenibilidad en colectividades: Seguimos la regla de las tres erres**

*Blog COMBI CATERING*

En COMBI CATERING tenemos muy claro que además de cuidar la alimentación de los usuarios de nuestros comedores, también tenemos una gran responsabilidad social para contribuir al mantenimiento del medio ambiente.

reduciendo además el consumo energético. En COMBI CATERING consumimos alimentos ecológicos y de cercanía, con la consiguiente reducción del impacto ambiental gracias a que se necesita menos energía para transportarlos.



Por eso, en nuestra empresa tenemos muy presente la regla de las tres erres, también conocida como 3R. Esta regla se resume en tres principios básicos que tenemos muy presente en nuestros centros de Aragón y Cantabria:

En esta regla, también podemos incluir otras medidas como evitar los alimentos que llegan con exceso de empaquetado, evitar los productos de usar y tirar...

**Reducir, reciclar y reutilizar.**

**Reutilizar: Esta regla consiste en utilizar un objeto tantas veces como podamos, dándole además nueva vida**

Reducir: Mediante esta regla, debemos intentar generar menos residuos,

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

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías verdes con patata	Espaguetis ecológicos a la napolitana	Garbanzos guisados con verduras	Sopa de cocido con pasta ecológica	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Palometa empanada con lechuga	Jamón asado con champiñón	Librillo casero de jamón y queso con lechuga	Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) a la marinera	Tortilla de patata con lechuga	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	Arroz con verduras y taquitos de jamón york	Crema de calabaza ecológica	Alubias pintas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 601 Proteínas (g) 25,23 Hidratos de Carbono (g) 69,97 Grasas (g) 22,64
Cinta de lomo en salsa de ciruelas con lechuga	Filete de merluza a la inglesa con lechuga	Pavo guisado con patatas	Albóndigas con tomate y cebolla	Palometa a la romana con lechuga	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 772 Proteínas (g) 32,42 Hidratos de Carbono (g) 89,91 Grasas (g) 29,09
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 31	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de verduras de temporada con queso fresco artesano de El Burgo de Ebro					<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Hamburguesas al horno con salsa de pimientos y lechuga					<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
Fruta de temporada					

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:	
<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<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. 126/2005) 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)