

# Diciembre

2016



LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			Garbanzos guisados con verduras Merluza a la marinera con lechuga Fruta de temporada	Sopa de cocido con pasta ecológica Hamburguesa al horno con salsa de tomate y patatas Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26.36 Hidratos de Carbono (g) 73.86 Grasas (g) 21.29 <b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33.87 Hidratos de Carbono (g) 94.91 Grasas (g) 27.36
LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		Puré de verduras Pavo guisado con patatas Yogur		Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón Palometa a la romana con lechuga Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 601 Proteínas (g) 25.23 Hidratos de Carbono (g) 69.97 Grasas (g) 22.64 <b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 772 Proteínas (g) 32.42 Hidratos de Carbono (g) 89.91 Grasas (g) 29.09

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 y 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

### PASTA INTEGRAL

Los alimentos integrales son muy beneficiosos para la salud por lo que este mes queremos incorporar pasta integral en nuestro menú. Si comparamos los alimentos integrales con los refinados podemos decir que los integrales son más ricos en nutrientes, como vitaminas y minerales, en fibra y en otros compuestos con reconocidos beneficios para la salud.

Una idea para añadir un alimento integral a las meriendas de @niñ@s...

¡Y además incorporamos una legumbre con todas sus propiedades!

Hummus (paté de garbanzos) con pan integral

•400 gr. de garbanzos cocidos, 1 limón, 3 cucharadas de tahini (crema de sésamo) (opcional), 1 diente de ajo, 70 ml de aceite de oliva, perejil, pimentón dulce, comino en polvo, pimienta negra y sal.

1. Pelar el diente de ajo. Se puede retirar la parte central con un cuchillo, para que no repita. Cortarlo en trocitos.
2. Poner en el vaso de la batidora el diente de ajo y el resto de ingredientes, incluido un poco del caldo de los garbanzos, cocidos anteriormente (o si son cocidos de bote se puede añadir un poquito de agua). Añadir las especias: una cucharadita de perejil, media de pimentón, una pizca de pimienta negra, comino en polvo y de sal.
3. Triturar todo hasta formar una pasta homogénea. Si queda muy espesa agregar un poco más de caldo.



## ESPACIO BLOG / PRENSA

### Consejos para una alimentación infantil sana?

En COMBI CATERING tenemos muy claro que la alimentación de los niños y niñas que asisten a nuestros comedores escolares es una responsabilidad compartida entre nuestra empresa y los padres y madres.



En los comedores, además de ofrecemos menús sanos y equilibrados, nos esforzamos por educar a los niños y niñas en una alimentación sostenible.

Pero al margen de nuestra labor en los comedores, los padres y madres tenéis también una importante responsabilidad tanto en la alimentación como en la educación de vuestros retoños. Por

### Blog COMBI CATERING

eso, hoy os queremos dejar unos pequeños consejos para conseguir una alimentación infantil sana que asegure el correcto desarrollo del niño.

#### Cinco comidas al día

Haz a los niños partícipes.

Prepara un huerto en casa.

Prepara meriendas saludables

Cocina de forma saludable

La comida, mejor en familia

Equilibra las comidas

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



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.

CONTINUAR

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata	Pasta INTEGRAL con tomate y boloñesa de ternera	Crema de calabaza	Arroz blanco con salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Jamoncitos de pollo a la chilindrón	Palometa a la romana con lechuga	Lomo adobado a la plancha con lechuga	Pescadilla milanesa con lechuga	Ternera asada con salsa de setas	<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	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de patata, zanahoria y puerro	Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragónés	Col de hoja ecológica con patata y rehogada con ajo y pimentón dulce	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro		<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Pechuga empanada con lechuga	Tortilla francesa con queso	Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel	Merluza empanada con lechuga		<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Flan de huevo		
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)
					<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

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)

