

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 11 al 13 S1			Borraja con patata Lomo adobado a la plancha con ensalada Yogur	Arroz de pescado Redondo de pavo en su jugo con manzana asada Fruta de temporada	Guisantes con jamón Ternera en salsa con verduritas y patata a cuadro Fruta de temporada
Del 16 al 20 S2	Arroz blanco con sofrito de tomate Ventresca de merluza en salsa de calabacín Fruta de temporada	Puré de verduras Jamón asado con champiñón Yogur	Espaguetis ecológicos a la napolitana Librillo casero de jamón y queso con ensalada Fruta de temporada	Potaje de alubias con chorizo Albóndigas de merluza en salsa verde con tallos de espárragos Fruta de temporada	Acelga con patata y sofrito de bacon Pollo al horno con ensalada Fruta de temporada
Del 23 al 27 S3	Patatas guisadas con atún Cinta de lomo en salsa de ciruelas Fruta de temporada	Arroz tres delicias Filete de tilapia a la inglesa con ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras con sofrito de jamón Salchichas al horno con tomate Yogur	Sopa de cocido con pasta ecológica y juliana de jamón york Muslitos de pollo en pepitoria Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con arroz y verduras Tortilla de patata con jamón york Fruta de temporada
Del 30 al 30 S4	Crema de calabacín con quesito Hamburguesas al horno con salsa de pimientos Fruta de temporada	Pasta ecológica con tomate Ventresca de merluza al horno con guisantes, cebolla y huevo duro Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pollo en salsa de zanahoria, cebolla y laurel Yogur	Arroz blanco con sofrito de tomate Pescadilla milanesa con ensalada Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras Ternera asada con salsa de setas Fruta de temporada

VALORACIÓN NUTRICIONAL MEDIA

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6
Energía (kcal)	596	608	601	599	606	591
Proteínas (g)	24,12	26,36	25,23	25,83	26,45	26,60
Hidratos de Carbono (g)	75,10	73,86	69,97	75,77	75,16	72,40
Fibra dietética (g)	10,60	10,10	10,20	10,50	11,00	10,60
Grasas (g)	20,29	21,29	22,64	19,68	20,23	19,43
AGS (g)	3,91	5,07	4,94	4,46	4,44	4,73
AGM (g)	9,67	9,73	10,48	9,25	9,22	8,41
AGP (g)	4,64	4,19	5,01	3,99	4,51	4,33
AGP/AGS (g)	1,19	0,83	1,01	0,90	1,02	0,92
[AGP+AGM]/AGS	3,66	2,75	3,14	2,97	3,09	2,69
Colesterol (mg)	115,00	104,00	110,00	103,00	107,00	104,00



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.

- Toda la **verdura** utilizada en la elaboración de los platos es **de la Ribera del Ebro**.
- 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.
- El **pan** está **elaborado en Zaragoza** de forma tradicional.
- Las **conservas vegetales** vienen **de la Ribera del Ebro**.



- Toda la **pasta** que compone el menú es **ecológica**, procedente de trigo duro con un alto nivel de proteínas, cultivado en las tierras **del campo de Daroca**.
Las **lentejas** son **ecológicas**, de variedad pardina.