

Enero

2018



LUNES 01 **MARTES 02** **MIÉRCOLES 03** **JUEVES 04** **VIERNES 05** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

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 08 **MARTES 09** **MIÉRCOLES 10** **JUEVES 11** **VIERNES 12** **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 pasta ecológica (GL)

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

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Natillas (L)

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

CREMA DE BRÓCOLI Y QUESO

Ingredientes:

4 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla blanca grande, 1 patata grande, pelada y picada, 4 tazas de caldo caliente de verduras, 1 cabeza de brócoli, ½ taza de nata líquida o crema de leche, 1 ½ taza de queso cheddar rayado, puerro picado, sal y pimienta.

Cómo se hace:

Ponemos en un cazo la mantequilla, derretimos e incorporamos la cebolla picada, pochamos unos 5 minutos hasta que esté transparente. Añadimos la patata picada, removemos e incorporamos el caldo. Bajamos el fuego y dejamos cocer 5 minutos a fuego medio. Cortamos el brócoli en ramilletes pequeños, agregamos al caldo y bajamos el fuego y dejamos cocer 5 minutos más. Salpimentamos. Pasamos por la batidora hasta que esté suave. La ponemos de nuevo en el fuego, agregamos la nata líquida (crema de leche) y el queso hasta que se derrita. Rectificamos de sal si fuera necesario.



ESPACIO BLOG / PRENSA

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

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

Blog **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

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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragones y verduras (SL)	Crema de brócoli y queso (L+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) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Merluza en salsa verde con lechuga (PS + AP)	Ternera de Aragón en salsa con verduritas	Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	Jamonicos de pollo salteados con tomate y cebolla	
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)	Judías verdes con patata (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Puré de verduras de temporada (SL)	Garbanzos guisados con verduras (SL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Albóndigas a la jardinera	Jamón asado con champiñón	Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS)	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras (SL)	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)			INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ)	Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS)	Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL)			
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

ZIS

