

LUNES 31	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judías verdes con patata	Espaguetis ecológicos a la napolitana	Garbanzos guisados con verduras	Crema de calabaza ecológica	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
	Jamón asado con champiñón	Librillo casero de jamón y queso con lechuga	Albóndigas de merluza en salsa verde con tallos de espárragos	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	
	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		Arroz con verduritas y taquitos de jamón york	Alubias pintas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras	Col de hoja ecológica con patata y refrito de ajo y pimentón	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 601 Proteínas (g) 25,23 Hidratos de Carbono (g) 69,97 Grasas (g) 22,64
		Filete de merluza a la inglesa con lechuga	Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga	Albóndigas con tomate y cebolla	
		Fruta de temporada	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 **salsichas 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

Este mes queremos probar el **yogur artesano de Aragón** elaborado por **Villacorona**.

Villacorona es una empresa ubicada en **El Burgo de Ebro (Zaragoza)** que produce, de forma tradicional, quesos frescos, quesos curados, leche, yogures y postres lácteos, contribuyendo al desarrollo del sector lácteo aragonés.

Sus productos también tienen un valor social, ya que **Villacorona** colabora con la Fundación Rey Ardid en la integración social y laboral de personas con discapacidad intelectual a través de un taller ocupacional, contando también con colaboraciones más puntuales con Fundación Federico Ozanam, Banco de Alimentos...



ESPACIO BLOG / PRENSA



Blog **COMBI CATERING**



¡Síguenos en Facebook y en Twitter!

Con el comienzo del curso, y para mejorar la comunicación con vosotros, **COMBI CATERING** puso en marcha un blog con toda la información relacionada con la alimentación de vuestros hijos e hijas.

Además, para estar presentes en vuestro día a día y acercaros la actualidad de los coles hasta vuestro ordenador, móvil o tablet, os queremos invitar a que nos sigáis en las cuentas que **COMBI CATERING** tiene en Twitter y en Facebook ¡Os esperamos!

www.comerbien.es/blog



www.facebook.com/CombiCatering



[@CombiCatering](https://twitter.com/CombiCatering)

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de verduras de temporada con queso fresco artesano de El Burgo de Ebro	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera	Judías verdes con patata	Arroz blanco con salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras	INFANTIL (3-5 años) 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	Palometa a la romana con lechuga	Jamonicos de pollo a la chilindrón	Pescadilla milanesa con lechuga	Ternera asada con salsa de setas	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
Fruta de temporada	Fruta de temporada	YOGUR ARTESANO	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de patata, zanahoria y puerro	Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro			INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Pollo en salsa de verduras con lechuga	Huevos al horno con salsa de tomate y cebolla	Merluza empanada con lechuga			PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada			
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
					PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97

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. 126/2005) 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