

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	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) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
	Palometa a la romana con lechuga	Jamonicos de pollo a la chilindrón	Pescadilla milanesea con lechuga	Ternera asada con salsa de setas	
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés	Macarrones integrales ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro	Acelgas con patata	Arroz de pescado	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
	Huevos al horno con salsa de tomate y cebolla	Merluza empanada con lechuga	Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel	Lomo adobado a la plancha con lechuga	
	Pollo en salsa de verduras con lechuga	Yogur / Pan ecológico integral de Ecomonegros	Fruta de temporada / Pan ecológico integral de Ecomonegros	Fruta de temporada / Pan ecológico integral de Ecomonegros	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

SEMANA INTEGRAL DE PROXIMIDAD DE 9 AL 13 DE NOVIEMBRE.

Desde COMBI CATERING queremos darle a los alimentos integrales la importancia que se merecen.

Por ello, como parte de esta semana integral, COMBI CATERING os propone los siguientes alimentos integrales:

- Arroz integral:** A este arroz sólo se le ha eliminado la cascarrilla externa, por lo que es muy rico en fibra, vitaminas del grupo B, minerales y grasas insaturadas.
- Macarrones integrales ecológicos:** Elaborados con sémola integral de trigo duro. El trigo duro es una variedad de trigo con una cantidad elevada de proteínas, entre el 12 y 14% de proteína, lo que lo hace de gran valor nutritivo. Al ser integral mantiene también un gran contenido en fibra, así como vitaminas y minerales.
- Pan ecológico integral de Ecomonegros:** Se trata de un pan elaborado con harina de grano entero molida en piedra, por una familia de Leciñena que ha conseguido recuperar una variedad de trigo de muy alta calidad, el trigo Aragón 03. Esta variedad de trigo tiene una proporción de proteínas aún mayor que el trigo duro, pudiendo alcanzar un 17% de proteínas. Destacar también que se trata de un pan elaborado con harina de grano entero y por tanto, además del endospermo y el salvado que también están presentes en las harinas integrales, contiene el germen del trigo. El germen es la parte más interna del grano y es muy rico en antioxidantes y fitonutrientes, vitaminas del grupo B y vitamina E, minerales, proteínas y grasas monoinsaturadas.

ESPACIO BLOG / PRENSA

COMBI CATERING y Amasol firman un convenio para la inserción de familias monomarentales

Blog COMBI CATERING



El pasado 5 de octubre, COMBI CATERING firmó un convenio de colaboración con Amasol, la Asociación de Madres Solas, para la inserción de las familias monomarentales.

El convenio, firmado por D. Javier Dolz Andrés y por la presidenta de Amasol, D^a Pilar Vanessa Bergasa Pérez en la sede de esta asociación, busca aunar esfuerzos para posibilitar la integración socio laboral de las familias encabezadas por madres solas en exclusión social o riesgo de la misma.

Mediante este convenio de colaboración tanto Amasol como COMBI CATERING unen esfuerzos para mejorar las condiciones de vida y la plena participación en la sociedad de las familias monomarentales, dando respuesta así a la vocación de trabajar por el bienestar social de nuestra empresa.

www.comerbien.es/blog

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	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	Col de hoja ecológica con patata rehogada con ajo y pimentón dulce	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
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 Aragón al horno con salsa de tomate	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro	Borraja con patata	Arroz de pescado	Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Jamoncitos de pollo salteados con cebolla y tomate	Merluza a la romana con lechuga	Ternera en salsa con verduritas y patata a cuadro	Lomo adobado a la plancha con lechuga	Tortilla de patata con lechuga	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 30	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate					INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 601 Proteínas (g) 25,23 Hidratos de Carbono (g) 69,97 Grasas (g) 22,64
Palometa empanada con lechuga					PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 772 Proteínas (g) 32,42 Hidratos de Carbono (g) 89,91 Grasas (g) 29,09
Fruta de temporada					

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