

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			Borrajá con patata (SL)	Pasta ecológica con tomate (GL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
			Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga	Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
			Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata (SL)	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL)	Puré de zanahoria (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras (SL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Jamonicitos de pollo a la chilindrón	Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS +SL+AP)	Ternera de Aragón asada con salsa de setas y lechuga	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

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, promuevan 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

FIDEOS ECOLÓGICOS

Este mes preparamos la sopa con unos fideos con un gran valor medioambiental, fideos ecológicos de Riet Vell.

Cómo se hace:

En el año 2001 SEO/BirdLife, la entidad conservacionista más antigua de España, creó la compañía Riet Vell S.A. para promover la producción y comercialización de cultivos ecológicos favorables para las aves. El objetivo de la empresa es promover una agricultura respetuosa con el medio ambiente en áreas de interés natural, donde la agricultura es crucial para la conservación de algunas especies de fauna y flora amenazadas.

El trigo duro del que se elabora los fideos que ofrecemos procede de cultivos ecológicos extensivos y de secano, en fincas privadas ubicadas en las áreas esteparias de Belchite o Los Monegros, en el valle del Ebro, donde también se ubica la Reserva Ornitológica de El Planerón. Riet Vell compra ese trigo a agricultores seleccionados por la localización de sus parcelas, bajo la supervisión de SEO/BirdLife e intentando ofrecer unas mejores condiciones económicas.

Con los productos de Riet Vell estamos ayudando a conservar especies y ecosistemas únicos en Europa, y también a promover el desarrollo socioeconómico de áreas rurales con cultivos tradicionales y extensivos

ESPACIO BLOG / PRENSA

12 Alimentos para tener una dieta saludable en el 2018

Blog COMBI CATERING



Comenzamos el 2018. Y mientras esperamos el comienzo del curso tras las vacaciones de Navidad, podemos comenzar poniendo en marcha algunos de los buenos propósitos que queremos cumplir con el nuevo año. Entre ellos, seguro que muchos de vosotros habéis decidido comer más sano. Por eso, hoy en el blog de COMBI CATERING os vamos a dejar con unos cuantos alimentos que nunca pueden faltar en tu casa para cumplir con el deseo de tener una dieta saludable en el 2018.

1. Legumbres (Ya sabéis que en COMBI CATERING somos fans de las legumbres).
2. Aguacate
3. Verduras
4. Ajo
5. Nueces
6. Tomate
7. Cebolla
8. Salmón
9. Huevos
10. Manzanas
11. Arroz integral
12. Miel

www.comerbien.es/blog

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)	Judías verdes con patata (SL)	Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Tortilla francesa con queso (H+SJ+L)	Pechuga empanada con lechuga (GL+SL+AL)	Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)	Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	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 fideos ecológicos (GL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
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	PRIMARIA (7-12 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 (L)	

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL)	Brocoli con patata (SL)	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)			INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
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)			PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Fruta de temporada	Yogur (L)	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. 126/2015) 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