

LUNES 03 **MARTES 04** **MIÉRCOLES 05** **JUEVES 06** **VIERNES 07** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

INFANTIL (3-8 años)	
Energía (Kcal)	599
Proteínas (g)	25,83
Hidratos de Carbono (g)	75,77
Grasas (g)	19,68
PRIMARIA (9-13 años)	
Energía (Kcal)	770
Proteínas (g)	33,19
Hidratos de Carbono (g)	97,36
Grasas (g)	25,29

LUNES 10 **MARTES 11** **MIÉRCOLES 12** **JUEVES 13** **VIERNES 14** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL)

Crema de calabacín ecológico (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)

Tortilla de patata con queso (H+L)

Ternera de Aragón en salsa con verduras

Pechuga empanada con lechuga (GL+S)+AL)

Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+S)+L)

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Natillas (L)

INFANTIL (3-8 años)	
Energía (Kcal)	606
Proteínas (g)	26,45
Hidratos de Carbono (g)	75,16
Grasas (g)	20,23
PRIMARIA (9-13 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

PASTA ECOLÓGICA

La pasta que Combi Catering ofrece en sus menús está elaborada a partir de **trigo duro ecológico de Aragón** que, tanto durante su cultivo como durante todas las fases de producción, sólo utiliza ingredientes naturales, con exclusión de toda clase de fertilizantes, plaguicidas, herbicidas, productos medicinales y conservantes de síntesis química.

¡¡Una idea para que los niñ@s añadan verduras a sus platos de pasta!!



TALLARINES CON VERDURAS

Ingredientes:

Tallarines, champiñones, berenjenas, tomates, queso parmesano rallado, leche y cebolla.

Cómo se hace:

En una sartén prepara un sofrito con los champiñones, la berenjena picada, tomates y cebolla. Cuece la pasta, escúrrela y échala a la sartén. Déjala todo 5 minutos. Reparte el preparado en platos o cuencias individuales, espolvoréalas con queso parmesano rallado, añade un chorrito de leche y mételos en el horno hasta que se gratine.
(Contiene gluten y leche)

ESPACIO BLOG / PRENSA

¿Bebidas azucaradas? No, gracias, mejor tomamos agua

Por bebida azucarada se entiende todas aquellas bebidas a las que se les ha añadido azúcar. Y en este apartado, entran desde los refrescos, las bebidas energéticas, e incluso bebidas que nos venden como sanas (un buen ejemplo son los zumos industriales), pero que contienen elevadas dosis de azúcar. Azúcares que tienen un efecto distinto al azúcar presente en la fruta o en otros alimentos naturales, y que puede venir marcado en la etiqueta bajo nombres tan diferentes como azúcar, glucosa, fructosa, sacarosa, dextrosa...



Blog COMBI CATERING

Lamentablemente, el consumo de bebidas azucaradas no para de crecer, y se ha convertido en un imprescindible en la dieta diaria de mucha gente, pese a sus efectos nocivos. Especialmente preocupante es el caso de los zumos y las supuestas bebidas saludables que son 'vendidas' como bebidas sanas y que contribuyen sin duda al exceso de sobrepeso, entre otros problemas para la salud, entre los que se encuentran por ejemplo la diabetes, caries dentales o enfermedades cardiovasculares.

Así que ya sabes, bebe agua para saciar tu sed y evita bebidas azucaradas. Como alternativa, las aguas con sabores son una estupenda opción. Porque con las bebidas azucaradas, contra menos tomes, mejor que mejor.

www.comerbien.es/blog

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías verdes con patata (SL)	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)	Garbanzos guisados con verduras (SL)	Puré de verduras de temporada (SL)	INFANTIL (3-8 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Palometa empanada con lechuga (GL + H + PS)	Jamón asado con champiñón	Albóndigas a la jardinera	Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	PRIMARIA (9-13 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras (SL)	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)	Puré de zanahoria (SL)	Borrajá con patata (SL)	Pasta ecológica con tomate (GL)	INFANTIL (3-8 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
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)	Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga	Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	PRIMARIA (9-13 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-8 años)	
Energía (Kcal)	608
Proteínas (g)	26,36
Hidratos de Carbono (g)	73,86
Grasas (g)	21,29
PRIMARIA (9-13 años)	
Energía (Kcal)	781
Proteínas (g)	33,87
Hidratos de Carbono (g)	94,91
Grasas (g)	27,36

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