

LUNES 30 **MARTES 31** **MIÉRCOLES 01** **JUEVES 02** **VIERNES 03** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

FIESTA

Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)

Albóndigas a la jardinera

Fruta de temporada

Garbanzos guisados con verduras (SL)

Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)

Yogur (L)

INFANTIL (3-5 años)

| | |
|-------------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 599 |
| Proteínas (g) | 25,83 |
| Hidratos de Carbono (g) | 75,77 |
| Grasas (g) | 19,68 |

PRIMARIA (6-12 años)

| | |
|-------------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 770 |
| Proteínas (g) | 33,19 |
| Hidratos de Carbono (g) | 97,36 |
| Grasas (g) | 25,29 |

LUNES 06 **MARTES 07** **MIÉRCOLES 08** **JUEVES 09** **VIERNES 10** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

Lentejas con verduras (SL)

Cinta de lomo en salsa de ciruelas (SJ)

Fruta de temporada

Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)

Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS)

Fruta de temporada

Puré de zanahoria (SL)

Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL)

Yogur (L)

Borraja con patata (SL)

Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga

Fruta de temporada

Pasta ecológica con tomate (GL)

Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)

Fruta de temporada

INFANTIL (3-5 años)

| | |
|-------------------------|-------|
| Energía (Kcal) | 606 |
| Proteínas (g) | 26,45 |
| Hidratos de Carbono (g) | 75,16 |
| Grasas (g) | 20,23 |

PRIMARIA (6-12 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

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 **salchichas 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

CALABAZA ECOLÓGICA

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a l@s niñ@s.

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y CÚRCUMA

Ingredientes: 1 calabaza, 3 patatas, 2 puerros, agua, cúrcuma, sal marina y aceite de oliva.



Cómo se hace:

Picamos el puerro y troceamos la calabaza y la patata. En una olla añadimos un poquito de aceite de oliva y a fuego suave rehogamos el puerro hasta que coja color añadiendo un poquito de sal. Añadimos la calabaza y la patata y cubrimos con agua. Subimos el fuego y dejamos cocer hasta que esté todo tierno, unos 25 minutos. Retiramos del fuego y trituramos, añadimos la cúrcuma y podemos decorar también con un poco más.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Alimentación sana ¡Te contamos qué alimentos evitar en las cenas!

Blog COMBI CATERING



Hoy en el blog de COMBI CATERING te vamos a dar unas cuantas pautas para conseguir que vuestras cenas también sean sanas y equilibradas. Y lo vamos a conseguir tratando de limitar al máximo algunos alimentos, a sabiendas de que llegamos a la cena con hambre, con ansiedad en muchos casos, y que queremos comer algo rápido que no nos obligue a cocinar demasiado y podamos dedicar nuestro tiempo a descansar o a estar con los peques ¿Nos acompañas en este recorrido por algunos de los alimentos que hay que evitar en la cena? ¡Comenzamos!

- **Patatas fritas precocinadas.**
- **Pizzas precocinadas.**
- **Ensaladas del burger o preparadas.**
- **Nuggets de pollo.**
- **Palitos de pescado.**
- **Carne o pescado empanado.**
- **Alimentos precocinados, no gracias.**
- **Pastas y sopas de bote.**
- **Evita las salsas.**

• **¡Esperamos que estos consejos sobre los alimentos que hay que evitar en la cena te sea de utilidad!**

www.comerbien.es/blog

| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
|------------------------------------|---|---|---|--|---|
| Judías verdes con patata (SL) | Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL) | Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL) | Arroz blanco con salsa de tomate | Potaje de garbanzos con verduras (SL) | INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 |
| Jamonicos 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 (6-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97 |
| Fruta de temporada | Fruta de temporada | Yogur (L) | Fruta de temporada | Fruta de temporada | |

| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES2 23 | VIERNES 24 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
|---|---|---|--|--|---|
| Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL) | Puré de patata, zanahoria y puerro(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 (3-5 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 |
| Tortilla francesa con queso (H+SJ+ L) | Pechuga empanada con lechuga (GL+SL+AL) | Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H) | Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL) | Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L) | 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 | Yogur (L) | Fruta de temporada | |

| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | 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) | INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 |
| 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) | 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 | Fruta de temporada | 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