

LUNES 30

MARTES 31

MIÉRCOLES 01

JUEVES 02

VIERNES 03

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

FIESTA

FIESTA

FIESTA

**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

Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL)

Macarrones ecológicos gratinados (GL+L)

Patatas en salsa verde con guisantes y huevo duro (SL+H)

Arroz blanco con salsa de tomate

Alubias pintas con verduras

Albóndigas de ternera IGP de Cantabria en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (GL+H+SL)

Palometa en salsa americana (PS)

Ternera IGP de Cantabria asada con salsa de setas (SL)

Pechuga empanada con lechuga (GL)

Bacalao rebozado con lechuga (PS+GL)

Fruta de temporada

Yogur (L)

Fruta de temporada

Fruta de temporada

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@.

### 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](http://www.comerbien.es/blog)

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL)	Sorropotún (PS+SL)	Sopa de arroz	Potaje de garbanzos con verduras	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Tortilla de patata con lechuga (H)	Salmón en salsa con patata panadera (PS+SL)	Jamoncitos de pollo a la chilindrón	Cinta de lomo en salsa de ciruelas	Ventresca de merluza a la marinera (PS)	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> 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	Natillas (L)	Fruta de temporada	

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES2 23	VIERNES 24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema suave de acelga y manzana (SL)	Sopa de cocido con pasta ecológica y picadillo de carne (GL)	Arroz con verduritas y taquitos de jamón de york (SJ)	Judías verdes con patata (SL)	Alubias blancas con verduras	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Hamburguesas de ternera IGP de Cantabria al horno con salsa de pimientos y lechuga (GL+H + SL)	Jamón asado en su jugo con laminado de champiñón	Filete de merluza a la inglesa con lechuga GL + PS)	Pavo guisado con verduritas y patata cuadro (SL)	Dados de atún con pisto (PS)	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de verduras de temporada con queso de nata de Cantabria DOP (L+SL)	Lentejas con verduras y arroz integral	Pasta ecológica con tomate y champiñón (GL)	Menestra de verduras (SL)	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Lomo adobado a la plancha con lechuga	Bacalao en salsa de tomate y cebolla(PS)	Ternera IGP de Cantabria asada con verduritas y patata cuadro (SL)	Salchichas frescas al horno con salsa de pimientos del piquillo (SL)	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> 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	Fruta de temporada	

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:	
COMIDA	CENA
<b>1º PLATO</b>	<b>1º PLATO</b>
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b>	<b>2º PLATO</b>
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b>	<b>GUARNICIÓN</b>
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>
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](http://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](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)