

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)
LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			Espaguetis ecológicos a la napolitana 	Crema de calabacín 	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
			Librillo casero de jamón y queso con lechuga 	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga 	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
			Fruta de temporada	Fruta de temporada	

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

MANZANA ECOLÓGICA

Si a los beneficios de consumir fruta fresca le añadimos que esta sea ecológica, estamos proporcionando a nuestro cuerpo un alimento con un extraordinario valor.

La fruta ecológica está cultivada sin adición de fertilizantes químicos, basando su cultivo en técnicas agrarias sostenibles que respetan el medio ambiente, evitan la contaminación y degradación de los ecosistemas, y utilizan de forma óptima los recursos naturales.

Las técnicas de producción ecológica respetan los ciclos naturales de los cultivos, contribuyen al mantenimiento y mejora de la fertilidad y estructura del suelo, y aumentan la actividad biológica del mismo. El uso y abuso de fertilizantes inorgánicos, sobre todo nitrogenados, genera un crecimiento rápido en las frutas disminuyendo su calidad organoléptica, sobre todo su aroma y sabor.

La manzana es una de esas frutas que se pueden disfrutar casi que en cualquier época del año. Y es que, además de ser deliciosa y versátil, es rica en propiedades nutricionales que le aportan increíbles beneficios al cuerpo para mejorar la salud. Sus principales virtudes se le atribuyen a su aporte significativo de compuestos antioxidantes y pectina, cuya acción en el organismo ayuda a inhibir los radicales libres mientras estimula la desintoxicación.



ESPACIO BLOG / PRENSA

Sabemos que la alimentación de vuestros hijos e hijas es una de vuestras grandes preocupaciones, y precisamente por eso, para daros la mayor información posible, de una forma práctica y sencilla para vosotros, os queremos dar a conocer El Blog de COMBI CATERING.

Un blog con el que pretendemos establecer una nueva línea de comunicación entre padres y madres de niños y niñas y nuestra empresa para tratar de llevar hasta vuestro ordenador portátil, teléfono móvil o tableta toda la información relacionada con la alimentación de vuestros hijos e hijas.

Mediante un lenguaje claro, fresco y cercano, nuestro equipo de profesionales os irán hablando de temas relacionados con la importancia de la alimentación y de tener una dieta equilibrada para garantizar el correcto desarrollo de vuestros hijos e hijas.

De esta manera, en el post podréis leer de temas tan variados como la

Blog
COMBI CATERING

importancia de comer productos de temporada, las propiedades de cada tipo de alimento, o consejos para mantener una alimentación sana y equilibrada. Y mes a mes, os traeremos hasta aquí un pequeño resumen del post más destacado del blog para manteneros informados de todo lo que se cuece en el ámbito de la alimentación y la salud

“¡Esperamos que os guste!”

www.comerbien.es/blog

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york	Sopa de cocido con pasta ecológica	Alubias pintas con arroz integral y verduras	Acelgas ecológicas con patata	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Cinta de lomo en salsa de ciruelas con lechuga	Filete de merluza a la inglesa con lechuga	Estofado de pavo	Albóndigas con tomate y cebolla	Tortilla de calabacín con 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	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Crema de verduras de temporada con queso fresco artesano de El Burgo de Ebro	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) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Hamburguesas al horno con salsa de pimientos y lechuga	Palometa a la romana con lechuga	Jamoncitos de pollo a la chilindrón	Pescadilla milanesa con lechuga	Ternera asada con salsa de setas	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	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de patata, zanahoria y puerro	Lentejas estofadas con arroz integral	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro	Acelgas ecológicas con patata	Arroz de pescado	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Pechuga empanada con lechuga	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	PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Fruta de temporada	Yogur	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

