

# Enero

2017



LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					<b>INFANTIL</b> (3-5 años) Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)
					<b>PRIMARIA</b> (6-12 años) Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate	Garbanzos guisados con verduras	Espaguetis ecológicos a la napolitana	Brócoli ecológico con patata	Sopa de cocido con pasta ecológica	<b>INFANTIL</b> (3-5 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Pechuga empanada con lechuga	Librillo casero de jamón y queso con lechuga	Salmon en salsa con patata panadera	Jamón asado con champiñón	Hamburguesa al horno con tomate y lechuga	<b>PRIMARIA</b> (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	Natillas	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 **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

### PATATAS DE LA SIERRA DE ALBARRACÍN

A partir de este mes la patata que formará parte de los menús de Combi Catering también será de nuestra comunidad, Aragón.

Gracias a la colaboración entre **COMBI CATERING** y Patatas Fernando, empresa familiar que siempre ha estado vinculada al cultivo de la patata en Torres de Albarracín (Teruel), podemos hacer que esta patata de calidad excepcional sea un ingrediente de nuestros platos.

La calidad de la patata de la Sierra de Albarracín, de variedad agria y de fina piel, es tan alta gracias al clima frío y a las tierras altas de esta serranía. Patatas cultivadas a 1.300 metros de altitud sobre el nivel del mar.



## ESPACIO BLOG / PRENSA

### Un estudio afirma que los niños que comen mejor, leen mejor

En **COMBI CATERING** tenemos claras las ventajas y beneficios que tiene mantener una dieta infantil sana y equilibrada para el correcto desarrollo de los niños y las niñas. Ahora, un nuevo estudio desarrollado en Finlandia y que ha sido publicado en la revista European Journal of Nutrition, afirma que los niños que comen mejor tienen mayor habilidad para leer.



Para realizar este estudio, los investigadores estudiaron los hábitos de 161 niños de entre 6 y 8 años, interconectando los alimentos que comían, y sus habilidades en el campo de la lectura. En este sentido, los investigadores finlandeses comprobaron que los niños y niñas que mejor leían eran los que

### Blog COMBI CATERING

consumían menor cantidad de productos azucarados y poca carne roja.

### Una dieta sana y equilibrada con frutas, verduras y pescados

Según el estudio, los niños y niñas que mejor leían se alimentaban sobre todo de verduras, frutas, pescado, granos integrales y alimentos con grasas insaturadas. Esta habilidad lectora relacionada con el consumo de alimentos sanos era mayor que si estudiaban otras posibles variables, como el estatus socioeconómico de las familias de los niños que participaron en el estudio, o la actividad física que mantenían de forma regular.

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



Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de COMBI CATERING - Comer Bien, S.L., que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello.

CONTINUAR

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	Arroz con verduras y taquitos de jamón york	Col de hoja ecológica con patata y refrito de ajo y pimentón	Alubias pintas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras	Pasta ecológica con tomate	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 601 Proteínas (g) 25,23 Hidratos de Carbono (g) 69,97 Grasas (g) 22,64
Cinta de lomo en salsa de ciruelas con lechuga	Filete de merluza a la inglesa con lechuga	Pavo guisado	Albóndigas con tomate y cebolla	Pescadilla a la romana con lechuga	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 772 Proteínas (g) 32,42 Hidratos de Carbono (g) 89,91 Grasas (g) 29,09
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón	Crema de calabaza ecológica	Arroz blanco con salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Jamonicitos de pollo a la chilindrón	Merluza a la romana con lechuga	Lomo adobado a la plancha con lechuga	Pescadilla milanesa con lechuga	Ternera de Aragón asada con salsa de setas	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Puré de patata, zanahoria y puerro	Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés				<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Pechuga empanada con lechuga	Tortilla francesa con queso				<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> 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

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:	
<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<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)

