

Enero

2017



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



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 | INFANTIL (3-5 años) 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 | PRIMARIA (6-12 años) 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 | INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68 |
| Jamonicos 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 | PRIMARIA (6-12 años) 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 | | | | INFANTIL (3-5 años) 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 | | | | 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

| 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

