

# Febrero

2017



LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro Merluza empanada con lechuga Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel Yogur	Arroz de pescado Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta de temporada	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26.45 Hidratos de Carbono (g) 75.16 Grasas (g) 20.23 <b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33.99 Hidratos de Carbono (g) 96.58 Grasas (g) 26.00
LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Sopa de pasta ecológica Estofado de pavo Fruta de temporada	Puchero de garbanzos con verduras Palometa a la romana con lechuga Fruta de temporada	Arroz con salsa de tomate Jamón horneado en su jugo con laminado de champiñón y lechuga Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras Bacalao en salsa verde con patata panadera Fruta de temporada	Borrajá con patata Salchichas frescas al horno con salsa de tomate y lechuga Yogur artesano de Villacorona	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26.60 Hidratos de Carbono (g) 72.40 Grasas (g) 19.43 <b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34.18 Hidratos de Carbono (g) 93.03 Grasas (g) 24.97

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

### YOGUR ARTESANO DE VILLACORONA

Este mes queremos ofrecer un yogur artesano de Aragón elaborado por Villacorona.

Villacorona es una empresa ubicada en El Burgo de Ebro (Zaragoza) que produce, de forma tradicional, quesos frescos, quesos curados, leche, yogures y postres lácteos, contribuyendo al desarrollo del sector lácteo aragonés.

Sus productos también tienen un valor social, ya que Villacorona colabora con la Fundación Rey Ardid en la integración social y laboral de personas con discapacidad intelectual a través de un taller ocupacional, contando también con colaboraciones más puntuales con Fundación Federico Ozanam, Banco de Alimentos...



## ESPACIO BLOG / PRENSA

### 7 propósitos de alimentación para el Año Nuevo...

### Blog COMBI CATERING

#### 7 propósitos:

- Consumir más alimentos de temporada.
- Tomar más alimentos cercanos.
- Comer más alimentos ecológicos.
- Potenciar una dieta sana.
- Abandonar la vida sedentaria.
- No hay dietas milagrosas.
- Almuerzos y meriendas saludables.



Un 2017 en el que tenemos que intentar comer más sano para tener una dieta equilibrada y saludable que nos ayude a estar en forma y con una salud envidiables. Para conseguirlo, aquí tenemos nuestro listado para ayudarte.



[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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro	Repollo ecológico con patata y refrito de ajo y pimentón dulce	Arroz de pescado	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Tortilla de patata con lechuga	Merluza a la romana con lechuga	Ternera de Aragón en salsa con verduras	Lomo adobado a la plancha con lechuga	Jamoncitos de pollo salteados con cebolla y tomate	<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	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate	Puré de verduras de temporada	Espaguetis ecológicos a la napolitana	Garbanzos guisados con verduras	Sopa de cocido con pasta ecológica	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Palometa empanada con lechuga	Jamón asado con champiñón y lechuga	Librillo casero de jamón y queso con lechuga	Albóndigas de merluza en salsa	Hamburguesa al horno con salsa de tomate y patatas	<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	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur artesano de Villacorona	Fruta de temporada	
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	Arroz con verduras y taquitos de jamón york				<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				<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				

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)