

# Abril

2017



LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías verdes con patata	Espaguetis ecológicos a la napolitana	Garbanzos guisados con verduras	Crema de calabacín	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 <b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Pescadilla empanada con lechuga	Jamón asado con champiñón	Librillo casero de jamón y queso con lechuga	Merluza en salsa	Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g) <b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

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

### CÚRCUMA

COMBI CATERING utiliza cúrcuma para dar color a sus platos.

Uno de los problemas de los colorantes artificiales, como el habitual colorante naranja (tartracina) que se usa de forma habitual en las paellas, son los compuestos azoicos que la Comunidad Europea ha identificado como sustancias que "pueden tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños". Existen colorantes artificiales o sintéticos sin estos compuestos azoicos, pero Combi Catering ha querido ir un poco más allá y dar color a los platos con una especie natural que, además, tiene muchos beneficios para la salud.

La cúrcuma es una de las especias con más propiedades, beneficios o indicaciones medicinales. Hace más de 4.000 años que se viene usando por sus propiedades, como condimento y como colorante. El componente activo de la cúrcuma es la curcumina, que le da el color amarillo y que tiene propiedades muy importantes debido a su poder antiinflamatorio y a su capacidad de inhibir el crecimiento de muchos tipos de células tumorales. Previene las enfermedades cardiovasculares, el parkinson, el alzheimer y es útil para tratar las enfermedades gastrointestinales.



## ESPACIO BLOG / PRENSA

Si quieres estar sano, tienes que comer 800 gramos de frutas y verduras al día

Blog COMBI CATERING

Que comer frutas y verduras es sano, lo tenemos súper claro. Como parte de la filosofía de empresa de COMBI CATERING, las frutas y las verduras son un pilar fundamental de los menús que diseñamos para servir en los comedores, con el plus de que son alimentos ecológicos y de cercanía. Ahora, nuevos estudios confirman lo beneficioso que es tomar este tipo de alimentos de forma regular.

Concretamente, en un estudio publicado en la revista International Journal of Epidemiology que ha revisado casi un centenar de estudios científicos, comer 800 gramos al día de frutas y verduras disminuye hasta un 31% el riesgo de morir de forma prematura. Concretamente, el estudio recomienda el consumo diario de 10 raciones de 80 gramos de frutas y verduras.



Desde COMBI CATERING ya ponemos nuestro granito de arena para que los niños y niñas de nuestros comedores escolares coman parte de esas raciones. Pero en casa, esta 'obligación' de completar esas raciones está en el tejado de padres y madres. ¡Y estamos seguros de que la lleváis a rajatabla para que vuestros hijos crezcan sanos y felices!

[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 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón	Puré de verduras de temporada	Arroz blanco con salsa de tomate	Alubias blancas con borraja	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
	Merluza a la romana con lechuga	Lomo adobado a la plancha con lechuga	Bacalao en salsa verde con patata panadera	Ternera de Aragón asada con salsa de setas	
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro	Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés	Acelgas ecológicas rehogadas con ajo	Arroz de pescado	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
	Merluza empanada con lechuga	Tortilla francesa con queso	Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro	Lomo adobado a la plancha	
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	<b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

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)

