

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Sopa de pasta ecológica	Arroz con salsa de tomate	Alubias blancas con verduras	Borrajá con patata	<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
Pollo asado con lechuga	Jamón horneado en su jugo con laminado de champiñón	Bacalao a la milanesa con lechuga	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas		
LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo	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 <b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30.99 Hidratos de Carbono (g) 96.50 Grasas (g) 26.07
Tortilla de patata con lechuga	Merluza a la romana con lechuga	Ternera de Aragón en salsa con verduras	Pechuga empanada con lechuga	Lomo adobado a la plancha con lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	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 **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

### CALABACÍN ECOLÓGICO

El calabacín es un vegetal con muchas propiedades y que además da mucho juego a la hora de incluirlo en nuestra alimentación habitual. El 95% del calabacín es agua por lo que su aporte calórico es muy bajo, además posee una muy buena cantidad de vitaminas excelentes para la buena salud y apariencia de la piel. Según algunas investigaciones 100g de calabacín contienen 7mg, de vitamina C; esta misma cantidad ofrece 0,35g, de vitamina B3 y de provitamina A. Esta verdura es rica en fibras, ya que contiene entre 0,5g y 1,5g en los mismos 100g.

Una idea para un plato muy nutritivo y rico, ideal para l@s niñ@s!

#### HAMBURGUESAS DE GARBANZOS Y CALABACÍN

Ingredientes:  
 -300g de garbanzos cocidos  
 -¼ de calabacín grande  
 -3 cucharadas de semillas de lino molidas  
 -3 cucharadas de harina integral  
 -Curry  
 -Sal



Podemos usar garbanzos ya cocidos o cocerlos en casa. En cualquier caso, deberemos triturarlos y salar al gusto. Lavamos el calabacín y trituramos también. Mezclamos y añadimos curry al gusto. Amasamos y vamos añadiendo poco a poco las semillas de lino molidas y la harina. Cuando tengamos una masa homogénea separamos en bolas que aplastamos para dar forma de hamburguesas. Freímos o hacemos en el horno.

## ESPACIO BLOG / PRENSA

¡Apuesta por una dieta equilibrada y las meriendas saludables!

Blog COMBI CATERING

Planificamos los menús del medio día o de la cena, pero sin duda, las meriendas es una de las comidas que menos planificamos. Vamos a buscar al cole a los peques, y muchos padres todavía caen en la tentación de llevarles bollos, unos zumos industriales o unos snacks salados que son de todo menos sanos.

De hecho, las meriendas saludables deberían ser una parte imprescindible del día a día si queremos que nuestros hijos e hijas mantengan una dieta equilibrada a la par que adquieren unos correctos hábitos alimenticios.



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

**Frutos secos.** Los frutos secos son sanos, y nos ayudan a crear una sensación de saciedad. Además, contienen grasas saludables, proteínas y fibra.

**Una tostada con crema de aguacate** o queso aliñada con alguna fruta o fruto seco. Para hacer la crema, solo necesitarás una batidora, el resultado es delicioso, y de paso, acostumbrarás a los peques a comer sano.

**Un zumo natural.** Olvídate de los zumos prefabricados que tienen altos contenidos de azúcar, y muchos de ellos, un escaso porcentaje de fruta natural, y prepara zumos y batidos naturales en casa.

**Bocadillos con pan integral.** Los bocadillos tradicionales siempre han formado parte de las meriendas de los peques, y no hay por qué renunciar a ellos. Eso sí, mejor con pan de barra.

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías verdes con patata	Espaguetis ecológicos a la napolitana	Garbanzos guisados con verduras	Puré de verduras de temporada	<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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york	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 <b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 772 Proteínas (g) 32,42 Hidratos de Carbono (g) 89,91 Grasas (g) 29,09
Cinta de lomo en salsa de ciruelas con lechuga	Pechuga empanada con lechuga	Bacalao con salsa de tomate y cebolla	Albóndigas a la jardinera con verduritas	Palometa a la romana con lechuga	
Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón	Crema de calabacín ecológico con queso fresco de El Burgo de Ebro			<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68 <b>PRIMARIA (6-12 años)</b> Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
Jamoncitos de pollo a la chilindrón	Merluza a la romana con lechuga	Lomo adobado a la plancha con lechuga			
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur			

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)

