

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 01

## 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 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
			Arroz con salsa de tomate	Borrajá con patata
			Pollo asado con champiñón	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate
			Fruta de temporada	Fruta de temporada

## ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

### INFANTIL (3-5 años)

Energía (Kcal) 596  
Proteínas (g) 24,12  
Hidratos de Carbono (g) 75,10  
Grasas (g) 20,29

### PRIMARIA (6-12 años)

Energía (Kcal) 766  
Proteínas (g) 30,99  
Hidratos de Carbono (g) 96,50  
Grasas (g) 26,07

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

### PASTA ECOLÓGICA

La pasta que Combi Catering ofrece en sus menús está elaborada a partir de trigo duro ecológico de Aragón que, tanto durante su cultivo como durante todas las fases de producción, sólo utiliza ingredientes naturales, con exclusión de toda clase de fertilizantes, plaguicidas, herbicidas, productos medicinales y conservantes de síntesis química y excluyendo el uso de organismos modificados genéticamente.

Una idea para que los niño@s añadan verduras a sus platos de pasta!!

### TALLARINES CON VERDURAS

Ingredientes:



Tallarines, champiñones, berenjenas, tomates, queso parmesano rallado, leche y cebolla.

Cómo se hace:

En una sartén prepara un sofrito con los champiñones, la berenjena picada, tomates y cebolla. Cuece la pasta, escúrrela y échala a la sartén. Déjalo todo 5 minutos. Reparte el preparado en platos o cuencias individuales, espolvoréalas con queso parmesano rallado, añade un chorrito de leche y mételas en el horno hasta que se gratine.

(Contiene gluten y leche)

## ESPACIO BLOG / PRENSA

### Las legumbres, también en verano



Incluir las legumbres en los menús escolares, y concienciar a los más pequeños sobre la importancia que tiene tomarlas de forma regular es una constante para COMBI CATERING. Además de ser un plato fijo en los menús de los comedores que gestionamos en Aragón y en Cantabria, desde COMBI también hemos puesto en marcha varias campañas para difundir los beneficios que aportan a nuestra salud las legumbres, un importante alimento de la dieta mediterránea.

### Blog COMBI CATERING

Ahora que las clases han acabado, y que los comedores escolares han cerrado sus puertas hasta el próximo mes de septiembre, es responsabilidad de las familias que los niños y niñas sigan tomando legumbres durante el periodo vacacional.



Porque aunque todavía muchos tengan asociada la idea de legumbre al invierno, las propiedades de las legumbres siguen siendo imprescindibles para nuestro organismo.

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

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras	Crema de calabacín ecológico	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro	Aroz de pescado	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Merluza en salsa	Ternera de Aragón en salsa con verduritas	Librillo casero de jamón y queso con lechuga	Pechuga empanada con lechuga	Lomo adobado a la plancha con lechuga	<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	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	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) 601 Proteínas (g) 25,23 Hidratos de Carbono (g) 69,97 Grasas (g) 22,64
Palometa empanada con lechuga	Jamón asado con champiñón	Albóndigas a la jardinera	Merluza a la romana con lechuga	Pollo en su jugo con zanahoria y 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	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras	Arroz con verduritas y taquitos de jamón york	Puré de zanahoria	Borraja con patata	Pasta ecológica con tomate	<b>INFANTIL (3-5 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Cinta de lomo en salsa de ciruelas	Filete de merluza a la inglesa con lechuga	Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro	Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga	Pescadilla a la romana con lechuga	<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	

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)

