

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón	Crema de calabaza ecológica con queso fresco de El Burgo de Ebro	Aroz 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
Jamoncitos de pollo a la chilindrón	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	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 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro				INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Tortilla de patata con jamón york	Merluza empanada con lechuga				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

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

CREMAS DE TEMPORADA

Las cremas, ya sean únicamente de verduras o con otros ingredientes, son un primer plato delicioso y nutritivo. Dentro de la alimentación de los niños y niñas son una opción ideal para ir incorporando nuevas verduras, que en principio pueden rechazar, e ir adaptando su paladar a sabores distintos de forma sencilla y agradable. Son una forma perfecta de incorporar en los niños las verduras de temporada!!

CREMA SUAVE DE ACELGAS CON MANZANA

Ingredientes: 40ml de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 400g de acelgas, 400ml de caldo de verduras, 300g de patatas, 2 manzanas y sal.

Cómo se hace:
Sofreimos los dientes de ajo con las acelgas, añadimos las patatas y las manzanas junto con el caldo de verduras y la sal. Cocinamos hasta que esté todo blando y trituramos.



ESPACIO BLOG / PRENSA

Consejos para la vuelta al cole: cómo tener una dieta



¡Sí! Por fin, la vuelta al cole está aquí. Un momento esperado por muchos niños y niñas, que ya tienen ganas de ver de nuevo a sus amiguitos, y también por muchos padres deseosos de volver a la rutina y de dejar a los retoños en el colegio o en la guardería.

Hoy, en el blog del COMBI CATERING, queremos centrarnos en ese momento que está a punto de llegar, poniendo especial énfasis en la parte alimenticia para conseguir una vuelta al cole de lo más saludable ¿Nos acompañas?

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING



- Intenta volver de tus vacaciones unos días antes de comenzar las clases.
- Planifica bien los desayunos, meriendas y cenas.
- Cinco raciones de frutas y verduras al día.
- Mantén la obesidad infantil a raya.
- Sigue los menús que comen en el colegio.
- Desayunos completos.
- Las cenas, mejor ligeras.
- El deporte, fuente de salud.

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz con salsa de tomate	Puchero de garbanzos con verduras	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo	Alubias blancas con verduras	Sopa de pasta ecológica	INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 PRIMARIA (6-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Pechuga empanada con lechuga	Palometa a la romana con lechuga	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos	Canelones de atún con salsa de tomate	Pollo asado con lechuga	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras	Crema suave de acelgas ecológicas con manzana de Aragón	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro	Aroz de pescado	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel	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
Merluza en salsa verde	Ternera de Aragón en salsa con verduritas	Librillo casero de jamón y queso con lechuga	Lomo adobado a la plancha con lechuga	Jamonicos de pollo salteados con tomate y cebolla	
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
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías verdes con patata				INFANTIL (3-5 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 PRIMARIA (6-12 años) 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				
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