

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata (SL)	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL)	Crema de calabaza ecológica con queso fresco de El Burgo de Ebro (L+SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras (SL)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> 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 (PS + GL + H)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS +SL+AP)	Ternera de Aragón asada con salsa de setas	<b>PRIMARIA (7-12 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 (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 08	MARTES 09	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)	Judías verdes con patata (SL)	FIESTA	FIESTA	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Tortilla de patata con jamón york (H+SJ)	Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)	Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL)			<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)			

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

## COCINA SANA

Nos apasiona la cocina saludable y utilizamos alimentos de temporada, cercanos y de origen ecológico en muchos casos.

Nuestros nutricionistas diseñan dietas sanas y equilibradas adaptadas a todas las edades, cuidando al máximo los menús de las personas que sufren algún tipo de alergia, intolerancia u otro tipo de necesidad particular.

Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan los aspectos convivenciales del momento de la comida y contribuyan a formar a los comensales sobre los detalles que giran alrededor de los alimentos.

En un contexto social cada vez más consciente de la importancia de una buena alimentación, así como más preocupado por la sostenibilidad, el medio ambiente y el entorno social, **Combi Catering** quiere aportar su grano de arena hacia un modelo de alimentación sostenible.

## 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!!



## ESPACIO BLOG / PRENSA

**COMBI CATERING** participa en la campaña "Consume legumbres del país"

Blog **COMBI CATERING**



Por segundo año consecutivo, fieles a nuestra filosofía de consumir alimentos de temporada y de cercanía, hemos vuelto a participar en la campaña organizada por Mensa Cívica para fomentar el consumo de legumbres, que en esta ocasión tiene como lema 'Consume Legumbres del país porque son sanas y nos ayudan a una agricultura más sostenible'. Desde COMBI CATERING hemos querido volver a participar en esta iniciativa de Mensa Cívica con la participación de más de 14.500 niños y niñas de los comedores gestionados por COMBI CATERING

*Una participación que se centrará en poner de relieve la importancia de consumir legumbres como parte de una dieta sana y equilibrada en el marco de una estrategia por conseguir una dieta menos hiperproteica y que ayude a conseguir una agricultura, ganadería y pesca más sostenible en nuestro continente.*

[www.mensacivica.com](http://www.mensacivica.com)

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

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz con verduras Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+L) Fruta de temporada	Puchero de garbanzos con verduras (SL) Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata rehogadas con ajo (SL) Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos (SL) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (SL) Bacalao con tomate y huevo duro (PS+H) Fruta de temporada	Sopa de <b>pasta ecológica</b> (GL) Pollo asado con lechuga Natillas (L)	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>  <b>INFANTIL</b> (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43  <b>PRIMARIA</b> (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL) Merluza en salsa (PS+AP) Fruta de temporada	Crema de calabacín (SL) Ternera guisada con verduritas (SL) Fruta de temporada	<b>Macarrones ecológicos</b> gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L) Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) Yogur (L)	Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Hamburguesa a la plancha con lechuga (SJ+SL+GL+AP) Fruta de temporada	Guisantes con patata a cuadro y jamón (SL) Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>  <b>INFANTIL</b> (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29  <b>PRIMARIA</b> (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Jamón asado con champiñón Yogur (L)	<b>Espaguetis ecológicos</b> a la napolitana (GL+L) Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada			<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>  <b>INFANTIL</b> (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29  <b>PRIMARIA</b> (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36

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. 126/2015) 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)

ZLF