

MONDAY LUNES	04	TUESDAY MARTES	05	WEDNESDAY MIÉRCOLES	06	THURSDAY JUEVES	07	FRIDAY VIERNES	08	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-----------------	----	-------------------	----	------------------------	----	--------------------	----	-------------------	----	----------------------------

FIESTA

FIESTA

FIESTA

Sopa de **fideos ecológicos** (GL)
Organic noodle soup

Pollo en su jugo con patata panadera (SL)
Roast chicken with potato

Fruta de temporada
Season's fruit

Judías verdes con patata (SL)
Green beans with potato

Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL)
Meatballs with tomato sauce and potato

Fruta de temporada
Season's fruit

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)	
Energía (Kcal)	599
Proteínas (g)	25,83
Hidratos de Carbono (g)	75,77
Grasas (g)	19,68
PRIMARIA (7-12 años)	
Energía (Kcal)	770
Proteínas (g)	33,19
Hidratos de Carbono (g)	97,36
Grasas (g)	25,29

MONDAY LUNES	11	TUESDAY MARTES	12	WEDNESDAY MIÉRCOLES	13	THURSDAY JUEVES	14	FRIDAY VIERNES	15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-----------------	----	-------------------	----	------------------------	----	--------------------	----	-------------------	----	----------------------------

Lentejas con verduras
Lentils with vegetables

Merluza en salsa verde con lechuga (PS + AP)
Hake in green sauce with lettuce

Fruta de temporada
Season's fruit

Coliflor con patata (SL)
Cauliflower with potato

Pechuga empanada con lechuga (GL+H)
Bread with lettuce

Fruta de temporada
Season's fruit

Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L) // *Organic macaroni gratin with grated cheese from El Burgo de Ebro*

Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+S+J+L) // *Homemade ham and cheese with lettuce booklet*

Yogur de Villacorona (L)
Villacorona Yogurt

Paella de salchichas (SL)
Rice with sausages

Palometa al horno con lechuga (S+L)
Baked palometa with lettuce

Fruta de temporada
Season's fruit

Patatas guisadas con verduras (SL)
Stewed potatoes with vegetables

Jamoncitos de pollo asado con cebolla y manzana al horno
Roasted chicken drumsticks with apple and onion

Fruta de temporada
Season's fruit

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)	
Energía (Kcal)	606
Proteínas (g)	26,45
Hidratos de Carbono (g)	75,16
Grasas (g)	20,23
PRIMARIA (7-12 años)	
Energía (Kcal)	779
Proteínas (g)	33,99
Hidratos de Carbono (g)	96,58
Grasas (g)	26,00

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, promocionen 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

CALABAZA ECOLÓGICA

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a l@s niñ@s.

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y CÚRCUMA

Ingredientes:

- 1 calabaza,
- 3 Patatas
- 2 Puerros
- Curcuma
- Sal marina
- Aceite de oliva



Cómo se hace:

Picamos el puerro y troceamos la calabaza y la patata. En una olla añadimos un poquito de aceite de oliva y a fuego suave rehogamos el puerro hasta que coja color añadiendo un poquito de sal. Añadimos la calabaza y la patata y cubrimos con agua. Subimos el fuego y dejamos cocer hasta que esté todo tierno, unos 25 minutos. Retiramos del fuego y trituramos, añadimos la cúrcuma y podemos decorar también con un poco más.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Claves para tener una dieta equilibrada

Tener una dieta equilibrada se ha convertido en una necesidad para tener una salud de hierro. En COMBI CATERING, nuestro equipo de nutricionistas diseñan dietas para que los pequeños comedores escolares, o los adultos que comen en comedores de empresa, hospitales o residencias tengan dietas equilibradas. El problema llega, muchas veces, cuando en casa pensamos en los menús para comer o cenar ¿Y cómo podemos lograr que nuestro organismo tenga todo lo que necesita? En nuestro blog, te dejamos las claves para tener una dieta equilibrada.



www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

– Nuestra dieta debe ser variada. No sirve de nada comer cosas muy sanas, si siempre son las mismas.

– Come de forma regular. Si quieres tener una dieta sana y equilibrada, es fundamental comer de forma regular y respetar todas las comidas.

– Come con moderación. Es bueno comer de todo (evitando los alimentos industriales y procesados, por supuesto, y haciendo especial hincapié en los alimentos cercanos y de temporada). Pero aunque sea bueno comer de todo, hay que comer de forma moderada. Nada de comer hasta explotar.

– Bebe agua de forma abundante. El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo, y a hidratarlo, además de ayudarnos en nuestro metabolismo.

MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
18 Brócoli con patata (SL) <i>Broccoli with Potato</i> Pechuga empanada con lechuga (GL+H) <i>Breast breaded with lettuce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	19 Alubias blancas con verduras <i>White beans with vegetables</i> Merluza en salsa verde con lechuga (PS + AP) <i>Hake in green sauce with lettuce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	20 Paella de verduras <i>Paella of vegetables</i> Lomo adobado con ensalada <i>Marinated loin with lettuce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	21 Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL) <i>Organic pumpkin cream with leek and turmeric</i> Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL) <i>Meatballs with tomato sauce and potato</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	22 Espaguetis ecológicos con tomate y albahaca (GL) <i>Organic spaghetti with tomato and basil</i> Bacalao a la milanesa con lechuga (PS + GL + H) <i>Cod fillet with lettuce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
25 Lentejas estofadas con arroz y verduras // Stewed lentils with rice and vegetables Tortilla de patata con jamón york y queso (H+S)+L // Potato omelette with york ham and cheese Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	26 Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L) // Organic macaroni gratin with grated cheese from El Burgo de Ebro Pavo estofado con lechuga (SL) <i>Stewed turkey with lettuce</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	27 Arroz de pescado (PS+CR+ML+SL+AP) <i>Fish rice</i> Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL) <i>Meatballs with tomato sauce and potato</i> Fruta de temporada <i>Season's fruit</i>	28 CELEBRAMOS "SAN VALERO" Sopa de pasta ecológica con huevo duro (GL+H) // Organic pasta soup with hard-boiled egg Ternera asada de Aragón en salsa de verduras <i>Aragón roast beef with vegetables</i> Roscón de San Valero (GL+L) <i>San Valero's Cake</i>	29 FIESTA	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07

MONDAY LUNES	TUESDAY MARTES	WEDNESDAY MIÉRCOLES	THURSDAY JUEVES	FRIDAY VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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. 126/2015) 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