

Octubre

2018



LUNES	01	MARTES	02	MIÉRCOLES	03	JUEVES	04	VIERNES	05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata (SL)	Pasta ecológica con tomate y bolloñesa 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)						INFANTIL (3-6 años)
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						Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada						PRIMARIA (7-12 años)
										Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
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)								INFANTIL (3-6 años)
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)	Yogur (L)	FIESTA						Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Fruta de temporada	Fruta de temporada									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

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 incorporar 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 niñ@s las verduras de temporada!!



ESPACIO BLOG / PRENSA

COMBI CATERING
participa en la campaña "Consumo legumbres del país"

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 'Consuma 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

Blog
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

www.comerbien.es/blog



Los menús son programados, revisados y aprobados por el Departamento de Calidad de COMBI CATERING - Comer Bien, S.L. que cuenta con personal profesional con formación adecuada y acreditada para ello.



CONTINUAR



Octubre

2018

LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz con verduras		Puchero de garbanzos con verduras (SL)		Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL)		Alubias blancas con verduras (SL)		Sopa de pasta ecológica (GL)		
Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+L)		Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS)		Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos (SL)		Bacalao con tomate y huevo duro (PS+H)		Pollo asado con lechuga		
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Natillas (L)		

LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL)		Crema de calabacín (SL)		Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)		Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)		Guisantes con patata a cuadro y jamón (SL)		
Merluza en salsa (PS+AP)		Ternera guisada con verduritas (SL)		Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L)		Hamburguesa a la plancha con lechuga (SJ+SL+GL+AP)		Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla		
Fruta de temporada		Fruta de temporada				Fruta de temporada		Fruta de temporada		

LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES	31	JUEVES		VIERNES		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate		Judías verdes con patata (SL)		Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)						
Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS)		Jamón asado con champiñón		Albóndigas a la jardinera						
Fruta de temporada		Yogur (L)		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. 126/2015) 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 PÍLAGOS (Cantabria)
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953
ofisan@comerbien.es

ZLF

Z