

# Noviembre

2018



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-------	--------	-----------	-----------	------------	----------------------------

FIESTA

FIESTA

#### 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

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
----------	-----------	--------------	-----------	------------	----------------------------

Lentejas con verduras (SL)

Arroz con verduras y taquitos de jamón york (SJ)

Puré de zanahoria (SL)

Borraja con patata (SL)

Pasta ecológica con tomate (GL)

Tortilla de patata con jamón york (H+SJ)

Filete de merluza a la inglesa con lechuga (GL + H + PS)

Albóndigas con tomate, cebolla y patata a cuadro (SL)

Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga

Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)

Fruta de temporada

Fruta de temporada

Yogur (L)

Fruta de temporada

Fruta de temporada

#### INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal)	606
Proteínas (g)	25,45
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, 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

### 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, agua,  
cúrcuma,  
sal marina  
y 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

### Desayunos, almuerzos y meriendas, mejor sin bollería industrial

Desde Combi Catering cuidamos de la salud de vuestros hijos e hijas diseñando menús sanos y equilibrados para los comedores escolares que gestionamos. Pero además de comer bien, los niños y niñas tienen también que desayunar, almorzar y merendar sano. Y eso implica dejar de lado la bollería industrial, llena de azúcares añadidos y grasas saturadas, y causante de distintos problemas para la salud, empezando por la diabetes.

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

### Blog COMBI CATERING

Lo mejor es apostar en desayunos, almuerzos y meriendas por la fruta fresca, lácteos como yogures naturales sin azúcar mezclados con cereales o fruta picada, bocadillos o tostadas de pan integral, chocolate puro, frutos secos. Así que recuerda, a tus peques, mejor comida natural, olvidándote de la bollería industrial, o de otros alimentos ultraprocesados como los batidos y los zumos industriales, los snacks o las galletas.



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



# Noviembre

2018

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata (SL)	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL)	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras (SL)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Jamonicitos de pollo a la chilindrón	Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)	Hamburguesa a la plancha con lechuga (SJ+SL+GL+AP)	Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS+SL+AP)	Ternera guisada con setas y lechuga (SL)	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)	Judías verdes con patata (SL)	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)	Alubias pintas con verduras (SL)	Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Tortilla francesa con queso (H+ L)	Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+L)	Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)	Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL)	Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07

LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	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)	<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
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)	<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> 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)



ZLF

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)

