

LUNES ● MARTES ● MIÉRCOLES ● JUEVES ● VIERNES 01

Puré de verduras de temporada (SL)

Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga

Fruta de temporada

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

LUNES 04 ● MARTES 05 ● MIÉRCOLES 06 ● JUEVES 07 ● VIERNES 08

Lentejas con verduras (SL)

Tortilla de patata con jamón york (H+SJ)

Fruta de temporada

Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)

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

Fruta de temporada

Puré de zanahoria (SL)

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

Fruta de temporada

Col de hoja ecológica con patata y refrito de ajo y pimentón dulce (SL)

Muslitos de pollo en pepitoria con lechuga

Yogur (L)

Pasta ecológica con tomate (GL)

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

Fruta de temporada

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

Cúrcuma

Combi Catering utiliza cúrcuma para dar color a sus platos.

Uno de los problemas de los colorantes artificiales, como el habitual colorante naranja (tartracina) que se usa de forma habitual en las paellas, son los compuestos azoicos que la Comunidad Europea ha identificado como sustancias que “pueden tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños”.

Existen colorantes artificiales o sintéticos sin estos compuestos azoicos, pero Combi Catering ha querido ir un poco más allá y dar color a los platos con una especia natural que, además, tiene muchos beneficios para la salud destacando su poder antiinflamatorio.



## ESPACIO BLOG / PRENSA

12 Alimentos para tener una dieta saludable en el 2019

Comenzamos el 2019 y podemos comenzar poniendo en marcha algunos de los buenos propósitos que queremos cumplir con el nuevo año. Entre ellos, seguro que muchos de vosotros habéis decidido comer más sano. Por eso, COMBI CATERING os vamos a dejar con unos cuantos alimentos que nunca pueden faltar en tu casa para cumplir con el deseo de tener una dieta saludable en el 2019.

Blog COMBI CATERING



1. Legumbres (Ya sabéis que en COMBI CATERING somos fans de las legumbres).
2. Aguacate
3. Verduras
4. Ajo
5. Nueces
6. Tomate
7. Cebolla
8. Salmón
9. Huevos
10. Manzanas
11. Arroz integral
12. Miel

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

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Borraja con patata (SL)	Arroz con verduras	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata rehogadas con ajo (SL)	Alubias blancas con verduras (SL)	Sopa de <b>pasta ecológica</b> (GL)	<b>INFANTIL</b> (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Cinta de lomo al horno con champiñón y lechuga (SJ)	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos (SL)	Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+L)	Bacalao con tomate y huevo duro con lechuga (PS+H)	Pollo asado con patata panadera (SL)	<b>PRIMARIA</b> (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas (L)	

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL)	Crema de <b>calabaza ecológica</b> con puerro y cúrcuma (SL)	<b>Macarrones ecológicos</b> 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)	<b>INFANTIL</b> (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS)	Estofado de magro de cerdo con verduritas (SL)	Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L)	Hamburguesa en salsa barbacoa casera y lechuga (SJ+SL+GL+AP+MS)	Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla	<b>PRIMARIA</b> (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada	

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate	Judías verdes con patata (SL)	<b>Espaguetis ecológicos</b> a la napolitana (GL+L)	Garbanzos guisados con verduras (SL)		<b>INFANTIL</b> (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)	Jamón asado con champiñón	Albóndigas a la jardinera	Bacalao rebozado con lechuga (PS+GL+SJ+SL+MS+AP+L+H+CR+ML)		<b>PRIMARIA</b> (7-12 años) Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36
Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada		

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:	
<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<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)