

Octubre

2018



LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata (SL)	Pasta ecológica con tomate (GL)	Crema de calabaza ecológica con queso fresco (L+SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras (SL)	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Jamonicos 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 guisada con salsa de setas (SL)	
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 (GL+L)	Judías verdes con patata	Puré de verduras de temporada (SL)	FIESTA	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 25,45 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)	Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+L)		
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	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, 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**



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

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	Acelgas ecológicas 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 pasta ecológica (GL) Pollo asado con lechuga Natillas (L)	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

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 verde (PS + AP) Fruta de temporada	Crema de calabacín (SL) Ternera guisada con verduritas (SL) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos gratinados (GL+L) Librillo de jamón y queso con lechuga (GL+SJ+L) Yogur (L)	Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Hamburguesa a la plancha con lechuga (GL+SJ+L+SL) Fruta de temporada	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel (SL) Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada	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

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 (SJ) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L) Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada			INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29 PRIMARIA (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
1º PLATO Pasta, arroz, legumbres Verduras	1º PLATO Verdura, puré de verdura, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO Carne Pescado Huevo	2º PLATO Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
GUARNICIÓN Verdura Patata	GUARNICIÓN Verdura o patata Verdura
POSTRE Lácteo Fruta	POSTRE 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

ZIS

