

Octubre

2017



LUNES	02	MARTES	03	MIÉRCOLES	04	JUEVES	05	VIERNES	06	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata		Pasta ecológica con tomate y bolloñesa de ternera de Aragón		Crema de calabaza ecológica con queso fresco		Arroz blanco con salsa de tomate		Potaje de garbanzos con verduras		INFANTIL (3-5 años)
										Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
Jamoncitos de pollo a la chilindrón		Merluza a la romana con lechuga		Lomo adobado a la plancha con lechuga		Bacalao en salsa verde con patata panadera		Ternera de Aragón asada con salsa de setas		PRIMARIA (6-12 años)
										Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur		Fruta de temporada		Fruta de temporada		
LUNES	09	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés		Macarrones ecológicos gratinados		Judías verdes con patata						INFANTIL (3-5 años)
										Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Tortilla de patata con jamón york		Merluza empanada con lechuga		Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro						PRIMARIA (6-12 años)
										Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur						

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

LOS INGREDIENTES DE NUESTROS PLATOS

Nuestros platos son caseros, elaborados en la cocina de COMBI CATERING, donde se empana y rebozan las carnes y pescados, se hacen los san jacobos a mano, se cocinan las verduras, hortalizas, pasta, arroz, las legumbres secas a fuego lento...

Como base fundamental del proyecto Alimentos cercanos para un menú más ecológico, COMBI CATERING propone una serie de menús basados en potenciar la proximidad de los alimentos y en la introducción de productos ecológicos como valor añadido, teniendo siempre en cuenta los criterios de alimentación saludable.

- La **fruta**, teniendo en cuenta la temporada, está cultivada en distintos puntos **de Aragón** salvo alguna variedad que no es posible como el plátano o los cítricos.
- La **legumbre** es de La Bañeza (León), zona tradicional de producción de legumbre, de primera calidad.
- La **Ternera** es de Binefar
- Utilizamos **jamón de Teruel** para rehogar las verduras. Y las **salchichas frescas** nos las elaboran **de forma tradicional** en Cuarte de Huerva (Zaragoza).
- Toda la **pasta** que compone el menú es **ecológica**, procedente de trigo duro de Aragón, cultivado en las tierras del **campo de Daroca**.
- La **verdura** es **ecológica y cercana**, Por motivos climatológicos, logísticos u otros que puedan surgir en la producción de la verdura podría haber alguna modificación en cuanto a la planteada en este menú.

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!!

CREMA SUAVE DE ACELGAS CON MANZANA

Ingredientes: 40ml de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 400g de acelgas, 400ml de caldo de verduras, 300g de patatas, 2 manzanas y sal.

Cómo se hace:

Sofreímos los dientes de ajo con las acelgas, añadimos las patatas y las manzanas junto con el caldo de verduras y la sal. Cocinamos hasta que esté todo blando y trituramos.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Consejos para la vuelta al cole: cómo tener una dieta

¡Si! Por fin, la vuelta al cole está aquí. Un momento esperado por muchos niños y niñas, que ya tienen ganas de ver de nuevo a sus amiguitos, y también por muchos padres deseosos de volver a la rutina y de dejar a los retoños en el colegio o en la guardería.

Blog COMBI CATERING

Hoy, en el blog del **COMBI CATERING**, queremos centrarnos en ese momento que está a punto de llegar, poniendo especial énfasis en la parte alimenticia para conseguir una vuelta al cole de lo más saludable ¿Nos acompañáis?

www.comerbien.es/blog

- Intenta volver de tus vacaciones unos días antes de comenzar las clases.
- Planifica bien los desayunos, meriendas y cenas.
- Cinco raciones de frutas y verduras al día.
- Mantén la obesidad infantil a raya.
- Sigue los menús que comen en el colegio.
- Desayunos completos.
- Las cenas, mejor ligeras.
- El deporte, fuente de salud.



LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz con salsa de tomate		Puchero de garbanzos con verduras		Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo		Alubias blancas con verduras		Sopa de pasta ecológica		INFANTIL (3-5 años)
Pechuga empanada con lechuga		Palometa a la romana con lechuga		Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos		Canelones de atún con salsa de tomate		Pollo asado con lechuga		Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Natillas		PRIMARIA (6-12 años)
										Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras		Crema suave de acelgas ecológicas con manzana de Aragón		Macarrones ecológicos gratinados		Arroz de pescado		Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel		INFANTIL (3-5 años)
Merluza en salsa verde						Librillo casero de jamón y queso con lechuga		Lomo adobado a la plancha con lechuga		Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Fruta de temporada		Ternera de Aragón en salsa con verduritas		Yogur		Fruta de temporada		Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla		PRIMARIA (6-12 años)
										Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
LUNES	30	MARTES	31	MIÉRCOLES	01	JUEVES	02	VIERNES	03	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz blanco con salsa de tomate		Judías verdes con patata								INFANTIL (3-5 años)
Pescadilla empanada con lechuga		Jamón asado con champiñón								Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
Fruta de temporada		Fruta de temporada								PRIMARIA (6-12 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	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. 126/2005) 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