

# Noviembre

2017



LUNES	06	MARTES	07	MIÉRCOLES	08	JUEVES	09	VIERNES	10	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas con verduras (SL)		Arroz con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)		Puré de zanahoria (SL)		Borraja con patata (SL)		Pasta ecológica con tomate ( GL)		INFANTIL (3-5 años)
Cinta de lomo en salsa de ciruelas (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		Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H)		Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Fruta de temporada				Yogur ( L )		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (6-12 años)
		Fruta de temporada								Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

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 nacional de primera calidad.
  - **El queso fresco** está **elaborado artesanalmente en el Burgo de Ebro**.
  - Utilizamos **jamón de Teruel** para rehogar las verduras. Y las **salchichas frescas** nos las elaboran **de forma tradicional** en **Cuarte de Huerva (Zaragoza)**.
  - El **pan** está elaborado **en un horno de Zaragoza** de forma tradicional.
  - 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

## CALABAZA ECOLÓGICA

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a los niños.

## 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 furgó 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

## Alimentación sana ¡Te contamos qué alimentos evitar en las cenas!

Blog  
COMBI CATERING



- *Patatas fritas precocinadas.*
  - *Pizzas precocinadas.*
  - *Ensaladas del burguer o preparadas.*
  - *Nuggets de pollo.*
  - *Palitos de pescado.*
  - *Carne o pescado empanado.*
  - *Alimentos precocinados, no gracia.*
  - *Pastas y sopas de bote.*
  - *Evita las salsas.*

*·¡Esperamos que estos consejos sobre los alimentos que hay que evitar en la cena te sea de utilidad!*

[www.comerhien.es/blog](http://www.comerhien.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



# Noviembre

2017

LUNES	13	MARTES	14	MIÉRCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----	----------------------------

Judías verdes con patata (SL)	Pasta ecológica con tomate (GL)	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)	Arroz blanco con salsa de tomate	Potaje de garbanzos con verduras (SL)
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 y lechuga
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (L)	Fruta de temporada	Fruta de temporada

<b>INFANTIL</b> (3-5 años)	
Energía (Kcal)	591
Proteínas (g)	26,60
Hidratos de Carbono (g)	72,40
Grasas (g)	19,43
<b>PRIMARIA</b> (6-12 años)	
Energía (Kcal)	759
Proteínas (g)	34,18
Hidratos de Carbono (g)	93,03
Grasas (g)	24,97

LUNES	20	MARTES	21	MIÉRCOLES	22	JUEVES	23	VIERNES	24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----	---------	----	----------------------------

Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL)	Puré de patata, zanahoria y puerro (SL)	Macarrones ecológicos gratinados (GL+L)	Judías verdes con patata (SL)	Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)
Tortilla francesa con queso (H+SJ+ L)	Pechuga empanada con lechuga (GL+SL+AL)	Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H)	Albóndigas 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>INFANTIL</b> (3-5 años)	
Energía (Kcal)	596
Proteínas (g)	24,12
Hidratos de Carbono (g)	75,10
Grasas (g)	20,29
<b>PRIMARIA</b> (6-12 años)	
Energía (Kcal)	766
Proteínas (g)	30,99
Hidratos de Carbono (g)	96,50
Grasas (g)	26,07

LUNES	27	MARTES	28	MIÉRCOLES	29	JUEVES	30
-------	----	--------	----	-----------	----	--------	----

Arroz con salsa de tomate	Puchero de garbanzos con verduras (SL)	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL)	Alubias blancas con verduras (SL)
Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+AL)	Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS)	Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos (SL)	Canelones de atún con salsa de tomate (GL+SJ+PS)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>	
<b>INFANTIL</b> (3-5 años)	
Energía (Kcal)	608
Proteínas (g)	26,36
Hidratos de Carbono (g)	73,86
Grasas (g)	21,29
<b>PRIMARIA</b> (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:	
<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. 126/2005) y Reglamento (UE) nº 1169/2011

CEREALES CON GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVOS	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS
FC FRUTOS SECOS	APIO	MS MOSTAZA	SS SÉSAMO	SL SULFITOS	AL ALTRAMUZ	ML MOLUSCOS



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 PÍLAGOS (Cantabria)  
 Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953  
[ofisan@comerbien.es](mailto:ofisan@comerbien.es)