

Februar

2018



Colegio Alemán

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag 01

Freitag 02

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H)
Ökologischer Reis mit Tomatensauce und ökologischen Eiern

Ventresca de merluza en salsa verde (Certificada en pesca sostenible) (PS+AP)
Seehechtfilet in grüner Sauce (Zertifikat für nachhaltige Fischerei)

Fruta ecológica
Ökologisches Obst

Pan ecológico de Ecomonegros (GL)
Ökologisches Brot von Ecomonegros (GL)

Alubias blancas ecológicas con borraja
Ökologische weiße Bohnen mit Borretsch

Ternera de Aragón guisada
Geschmortes Kalbfleisch aus Aragón

Fruta de temporada
Obst der Saison

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

SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.

Montag 05

Dienstag 06

Mittwoch 07

Donnerstag 08

Freitag 09

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Arroz ecológico con verduras
Ökologischer Reis mit Gemüse

Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)
Gegrillte marinierte Schweinelende mit grünem Salat

Fruta de temporada
Obst der Saison

Crema de calabaza ecológica con queso fresco de El Burgo de Ebro (L)
Kürbiscrèmesuppe aus ökologischem Kürbis mit Frischkäse aus El Burgo de Ebro

Pechuga empanada con rodaja de tomate (GL+H)
Panierte Hähnchenbrust mit Tomatenscheiben (GL+E)

Yogur artesano de Villacorona (L)
Selbstgemachter Joghurt von Villacorona

Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragones
Ökologische Linsen mit Gemüse und Vollkornreis aus den Aragonesischen Pyrenäen

Ternera de Aragón asada con salsa de setas
Kalbsbraten aus Aragón mit Pilzsauce

Fruta ecológica
Ökologisches Obst

Pan ecológico de Ecomonegros (GL)
Ökologisches Brot von Ecomonegros

Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)
Ökologische Makkaroni gratiniert mit geriebenem Käse aus El Burgo de Ebro

Merluza al Orio con lechuga (PS)
Seehecht nach Orio Art mit grünem Salat

Fruta de temporada
Obst der Saison

Acelgas ecológicas rehogadas con patata
Ökologischer Mangold mit sautierten Kartoffeln

Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ)
Gebackene Fleischklößchen in Möhren-Zwiebel-Lorbeer-Sauce

Fruta de temporada
Obst der Saison

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

SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.

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

FIDEOS ECOLÓGICOS

Este mes preparamos la sopa con unos fideos con un gran valor medioambiental, fideos ecológicos de Riet Vell.

Cómo se hace:

En el año 2001 SEO/BirdLife, la entidad conservacionista más antigua de España, creó la compañía Riet Vell S.A. para promover la producción y comercialización de cultivos ecológicos favorables para las aves. El objetivo de la empresa es promover una agricultura respetuosa con el medio ambiente en áreas de interés natural, donde la agricultura es crucial para la conservación de algunas especies de fauna y flora amenazadas.

El trigo duro del que se elabora los fideos que ofrecemos procede de cultivos ecológicos extensivos y de secano, en fincas privadas ubicadas en las áreas esteparias de Belchite o Los Monegros, en el valle del Ebro, donde también se ubica la Reserva Ornitológica de El Planerón. Riet Vell compra ese trigo a agricultores seleccionados por la localización de sus parcelas, bajo la supervisión de SEO/BirdLife e intentando ofrecer unas mejores condiciones económicas.

Con los productos de Riet Vell estamos ayudando a conservar especies y ecosistemas únicos en Europa, y también a promover el desarrollo socioeconómico de áreas rurales con cultivos tradicionales y extensivos

ESPACIO BLOG / PRENSA

12 Alimentos para tener una dieta saludable en el 2018

Comenzamos el 2018. Y mientras esperamos el comienzo del curso tras las vacaciones de Navidad, 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, hoy en el blog de 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 2018.

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

Más información en nuestro blog...

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

Montag 12 **Dienstag 13** **Mittwoch 14** **Donnerstag 15** **Freitag 16** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

<p>Arroz ecológico a la milanesa <i>Ökologischer Reis nach Mailänder Art</i></p> <p>Pescadilla a la inglesa con lechuga (PS+GL+H) <i>Wittling nach Englischer Art mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel <i>Erbsen mit Kartoffelwürfeln und Schinken aus Teruel</i></p> <p>Cinta de lomo con champiñón y ensalada <i>Schweinelende mit Champignons und Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Borrajá ecológica con patata <i>Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln</i></p> <p>Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SJ+L) <i>Frische gebackene Würstchen aus Aragón mit Tomatensauce</i></p> <p>Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Obst der Saison</i> <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras <i>Ökologische Kichererbsen mit Gemüse</i></p> <p>Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H) <i>Kabeljau mit Tomaten, Zwiebeln und einem hartgekochten Ei</i></p> <p>Fruta ecológica <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL) <i>Nudelsuppe mit ökologischen Nudeln</i></p> <p>Muslitos de pollo asados con patata panadera y lechuga <i>Gebrotenes Hähnchenschenkel mit Bäckerkartoffeln und grünem Salat</i></p> <p>Yogur artesano de Villacorona (L) <i>Selbstgemachter Joghurt von Villacorona</i></p>
--	---	--	--	---

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.

Montag 19 **Dienstag 20** **Mittwoch 21** **Donnerstag 22** **Freitag 23** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

<p>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés <i>Ökologische Linsen geschmort mit Vollkornreis aus den Aragonesischen Pyrenäen</i></p> <p>Salmón en salsa con patata panadera (PS) <i>Lachs in Sauce mit Bäckerkartoffeln</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Judías verdes con patata <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i></p> <p>Pollo asado con verduras y ensalada <i>Brathähnchen mit Gemüse und Salat</i></p> <p>Fruta ecológica <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Macarrones ecológicos a la napolitana (GL + L) <i>Ökologische Makkaroni a la Napoli</i></p> <p>Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL + H + SJ + L) <i>Hausgemachte Schinken-Käse-Tasche mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Obst der Saison</i> <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>	<p>Crema suave de acelgas ecológicas con manzana de Aragón <i>Leichte Mangoldcremesuppe aus ökologischem Mangold mit Äpfeln aus Aragón</i></p> <p>Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ) <i>Fleischklößchen in Möhren-Zwiebel-Lorbeer-Sauce</i></p> <p>Yogur artesano de Villacorona (L) <i>Selbstgemachter Joghurt von Villacorona</i></p>	<p>Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) <i>Ökologischer Reis im Fischsud</i></p> <p>Lomo adobado con lechuga (SJ+L) <i>Schweinelende mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>
---	--	--	---	--

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.

Montag 26 **Dienstag 27** **Mittwoch 28** **Donnerstag** **Freitag** **ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO**

<p>Sopa de fideos ecológicos (GL) <i>Suppe mit ökologischen Nudeln</i></p> <p>Estofado de ternera de Aragón con verduras y patata (SL) <i>Kalbsragout aus Aragón mit Gemüse und Kartoffeln</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Brócoli con patata <i>Brokkoli mit Kartoffeln</i></p> <p>Lomo de cerdo con tomate, cebolla y pimiento rojo <i>Schweinelende mit Tomaten, Zwiebeln und roter Paprika</i></p> <p>Yogur artesano de Villacorona (L) <i>Selbstgemachter Joghurt von Villacorona</i></p>	<p>Arroz ecológico con pollo <i>Ökologischer Reis mit Hähnchen</i></p> <p>Palometa al horno con lechuga (PS) <i>Gebackener Kaiserbarsch mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Obst der Saison</i> <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>		
--	--	--	--	--

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.

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. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011



Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA
Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167
ofizar@comerbien.es

Po. La Yesera, sector 8, B-8
39612 PARBAYÓN DE PIÉLAGOS (Cantabria)
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953
ofisan@comerbien.es

ALE.E

