

MAI 2018



# Colegio Alemán

Montag

01

Dienstag

02

Mittwoch

03

Donnerstag

04

Freitag

05

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

FIESTA / FEIERTAG

Lentejas ecológicas con verduras / *Ökologische Linsen mit Gemüse*

Tortilla de patata con lechuga / *Kartoffel-Tortilla mit grünem Salat (H)*

Fruta de temporada / *Obst der Saison*

Espaguetis ecológicos a la napolitana / *Ökologische Spaghetti alla napoletana (GL+L)*

Bacalao al orio con lechuga / *Kabeljau nach Orio Art mit grünem Salat (PS)*

Fruta ecológica / *Ökologisches Obst*  
Pan ecológico de Ecomonegros / *Ökologisches Brot von Ecomonegros (GL)*

Judías verdes con patata / *Grüne Bohnen mit Kartoffeln*

Pavo guisado con verduras / *Grüne Bohnen mit Kartoffeln*

Yogur artesano de Villacorona / *Selbst gemachter Joghurt von Villacorona (L)*

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

07

Dienstag

08

Mittwoch

Donnerstag

09

Freitag

10

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Crema de guisantes con crujiente de jamón de Teruel / *Erbsecremesuppe mit krossen Schinkenwürfeln aus Teruel*

Hamburguesa a la plancha con patatas fritas / *Hamburger vom Grill mit Pommes frites (SL)*

Fruta de temporada / *Obst der Saison*

Macarrones ecológicos a la carbonara / *Ökologische Makkaroni alla carbonara (GL)*

Merluza a la romana con lechuga / *Paniierter Seehecht mit grünem Salat (PS+GL+H)*

Fruta de temporada / *Obst der Saison*

Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo / *Ökologischer Mangold mit geschmorten Kartoffeln mit Knoblauch*

Escalope de ternera con lechuga / *Kalbsschnitzel mit grünem Salat*

Yogur artesano de Villacorona / *Selbst gemachter Joghurt von Villacorona (L)*  
*Ökologisches Brot von Ecomonegros (GL)*

Arroz ecológico de pescado / *Ökologischer Reis im Fischsud (CR+PS+SL+AP+ML)*

Contramuslo a la plancha con tomate / *Gegrillte Hähnchenschenkel mit Tomaten*

Fruta ecológica / *Ökologisches Obst*

Alubias pintas con verduras / *Feuerbohnen mit Gemüse*

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

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

### CALABACÍN

¡Comenzamos con la temporada del calabacín! Y qué verdura tan rica y versátil para incluir en un montón de recetas apetecibles para los más pequeños/as.

#### Tortitas de calabacín con salsa de yogur:

- Para las tortitas de calabacín:**
- 2 calabacines pequeños o 1 grande
  - 1 patata
  - 1 cebolleta
  - 1 huevo
  - 3 cucharadas de harina
  - Sal
  - Pimienta
  - Aceite de oliva virgen extra

Rallamos los calabacines y picamos la cebolleta finamente. Ponemos en un colador y dejamos como mínimo media hora, necesitamos que el calabacín suelte toda el agua que contiene. Una vez que ha pasado el tiempo, secamos bien con papel de cocina, rallamos también la patata y lo ponemos todo en un cuenco, añadimos el huevo, la harina, una pizca de sal y de pimienta negra y mezclamos bien.

Ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y vamos añadiendo cucharadas de nuestra mezcla.

Servimos con la salsa de yogur.



#### Para la salsa de yogur:

- 1 yogur griego
- Media cebolla
- Unas hojas de menta picadas
- El zumo de medio limón
- Sal

## ESPACIO BLOG / PRENSA

### Claves para tener una dieta equilibrada

Tener una dieta equilibrada se ha convertido en una necesidad para tener una salud de hierro. En COMBI CATERING, nuestro equipo de nutricionistas diseñan dietas para que los pequeños que asisten a los comedores escolares, o los adultos que comen en comedores de empresa, hospitales o residencias tengan dietas equilibradas. El problema llega, muchas veces, cuando en casa pensamos en los menús para comer o cenar ¿Y cómo podemos lograr que nuestro organismo tenga todo lo que necesita? En nuestro blog, te dejamos las claves para tener una dieta equilibrada.



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

### Blog COMBI CATERING

- **Nuestra dieta debe ser variada.** No sirve de nada comer cosas muy sanas, si siempre son las mismas.

- **Come de forma regular.** Si quieres tener una dieta sana y equilibrada, es fundamental comer de forma regular y respetar todas las comidas.

- **Come con moderación.** Es bueno comer de todo (evitando los alimentos industriales y procesados, por supuesto, y haciendo especial hincapié en los alimentos cercanos y de temporada). Pero aunque sea bueno comer de todo, hay que comer de forma moderada. Nada de comer hasta explotar.

- **Bebe agua de forma abundante.** El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo, y a hidratarlo, además de ayudarnos en nuestro metabolismo.



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 14	Dienstag 15	Mittwoch 16	Donnerstag 17	Freitag 18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Arroz ecológico con salsa de tomate / Ökologischer Reis mit Tomatensauce</b>  Pescadilla empanada con lechuga / Panierter junger Seehecht mit grünem Salat (GL + H + PS)  Fruta de temporada / Obst der Saison	<b>Judías verdes a la catalana / Grüne Bohnen auf katalanische Art</b>  Magro a la riojana / Schweinefilet à la Rioja (SJ)  Fruta de temporada / Obst der Saison	<b>Garbanzos ecológicos guisados con verduras / Ökologische Kichererbsen mit Gemüse geschmort</b>  Merluza en salsa / Seehecht in Sauce (PS+AP)  Yogur artesano de Villacorona / Selbst gemachter Joghurt von Villacorona	<b>Espaguetis ecológicos con chorizo / Ökologischen Spaghetti mit Chorizo (GL+L)</b>  Librillo casero de jamón y queso con lechuga / Hausgemachte Schinken-Käse-Tasche mit grünem Salat (GL+H+SJ+L)  Fruta ecológica / Ökologisches Obst / Pan ecológico de Ecomonegros / Ökologisches Brot von Ecomonegros (GL)	<b>Puré de verduras de temporada / Gemüsepuree der Saison</b>  Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga / Hähnchen im eigenen Saft mit Karotten und grünem Salat  Fruta de temporada / Obst der Saison	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>  <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43  <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97  <b>SECUNDARIA (13-15 años):</b> Se incrementan un 40% los valores de infantil.
Montag 21	Dienstag 22	Mittwoch 23	Donnerstag 24	Freitag 25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Lentejas ecológicas con verduras / Ökologische Linsen mit Gemüse</b>  Cinta de lomo con champiñón / Schweinefilet mit Champignons  Fruta de temporada / Obst der Saison	<b>Alubias pintas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras / Feuerbohnen mit Vollkornreis aus den Aragonesischen Pyrenäen und Gemüse</b>  Albóndigas al horno / Gebackene Fleischbällchen  Fruta de temporada / Obst der Saison	<b>Arroz ecológico con verduritas y taquitos de jamón york / Ökologischer Reis mit kleinem Gemüse und Kochschinken-Würfeln (SJ)</b>  Bacalao con salsa de tomate y cebolla / Kabeljau mit Tomaten-Zwiebel-Sauce (PS)  Fruta ecológica / Ökologisches Obst / Pan ecológico de Ecomonegros / Ökologisches Brot von Ecomonegros (GL)	<b>Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón / Ökologischer Mangold mit Kartoffeln in Knoblauch-Paprika-Fond</b>  Pechuga a la plancha con patatas / Gegrillte Hähnchenbrust mit Kartoffeln  Yogur artesano de Villacorona / Selbst gemachter Joghurt von Villacorona (L)	<b>Espirales ecológicas con tomate (GL)</b> Ökologische Spiralnudeln mit Tomaten  Palometa a la romana con lechuga / Panierte Makrele mit grünem Salat (PS + GL + H)  Fruta de temporada / Obst der Saison	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>  <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29  <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07  <b>SECUNDARIA (13-15 años):</b> Se incrementan un 40% los valores de infantil.
Montag 28	Dienstag 29	Mittwoch 30	Donnerstag 31	Freitag	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Judías verdes con patata / Grüne Bohnen mit Kartoffeln</b>  Jamoncitos de pollo a la chilindrón / Hähnchenschenkel mit Paprika-Tomaten-Zwiebel Gemüse  Fruta de temporada / Obst der Saison	<b>Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón / Ökologische Nudeln mit Tomaten und Kalbs-Bolognese aus Aragón (GL)</b>  Merluza a la romana con lechuga / Panierter Seehecht mit grünem Salat (PS + GL + H)  Fruta de temporada / Obst der Saison	<b>Crema de calabacín ecológico con queso / Ökologische Zucchini-cremesuppe mit Frischkäse-Ecken (L+SL)</b>  Lomo adobado a la plancha con lechuga / Gegrillte Schweinelende mit grünem Salat (SJ+L)  Yogur artesano de Villacorona / Selbst gemachter Joghurt von Villacorona (L) / Pan ecológico de Ecomonegros / Ökologisches Brot von Ecomonegros (GL)	<b>Arroz ecológico con verduras / Ökologischer Reis mit Gemüse</b>  Ternera de Aragón asada con salsa de setas / Kalbsbraten aus Aragón mit Pilzsauce  Fruta ecológica / Ökologisches Obst		<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>  <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29  <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36  <b>SECUNDARIA (13-15 años):</b> Se incrementan un 40% los valores de infantil.

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

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



ALE.E

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)

