

2018



Colegio Alemán

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

01

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Alubias blancas ecológicas con borraja / *Ökologische weiße Bohnen mit Borretsch*

Pechuga de pollo en salsa de queso con ensalada (L) / *Hähnchenbrust mit Käsesauce und Salat*

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

04

Dienstag

05

Mittwoch 06

Donnerstag 07

Freitag

08

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Arroz ecológico con verduras / *Ökologischer Reis mit Gemüse*

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

Fruta de temporada / *Obst der Saison*

Ensalada alemana / *Deutscher Salat (H+S)+MS+SL*

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

Helado (L) *Eis*

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

Bistec de ternera a la plancha con patatas fritas / *Rindersteak vom Grill mit Pommes frites*

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

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 Kartoffeln geschmort*

Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (S) / *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 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

ALBARICOQUE

¡¡Estamos en época de albaricoque!!

Os dejamos una idea de helado que se puede tomar siempre que queramos... ¡¡saludable y delicioso!!

HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE:

- 4 plátanos maduros
- 200g de cerezas
- 4 albaricoques
- 2 – 3 onzas de chocolate negro
- leche vegetal (opcional)
- endulzante tipo sirope de ágave o de arce (opcional)



La noche anterior dejaremos nuestras frutas listas en el congelador. Pelamos y troceamos los plátanos, lavamos bien los albaricoques y las cerezas, los deshuesamos y los cortamos en mitades o cuartos. Toda la fruta la guardaremos en un recipiente hermético y la dejamos en el congelador al menos 5-6 horas. Pasado este tiempo lo único que tendremos que hacer será colocar nuestras frutas mezcladas en el vaso de la batidora y batir hasta conseguir una consistencia untuosa y densa. Puedes añadir un chorrito de leche vegetal si quieres que quede más cremosa. Por último agregamos las onzas de chocolate y trituramos unos segundos más.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Cada niño español consume 32 kilos de azúcar al año

En plena campaña de concienciación sobre la reducción del consumo de azúcar, hay un dato que es sin duda estremecedor. Los niños españoles de están consumiendo de media más de 32 kilos de azúcar al año, según el Estudio 'Adecuación de la ingesta de azúcares totales y añadidos en la dieta española a las recomendaciones: estudio ANIBES'. Una cifra tremenda que supone que cada niño español consume 91,6 gramos de azúcar al día.



www.comerbien.es/blog

Blog
COMBI CATERING

- Según el estudio, los alimentos que más azúcares aportan a nuestros peques, destacan el **chocolate, los refrescos con azúcar, la bollería y la pastelería.**

Los yogures, los zumos y los néctares y los cereales de desayuno o las barritas de cereales también aportan un porcentaje importante de azúcar, al igual que las **bebidas de los deportistas o las mermeladas.**

Precisamente, llama poderosamente la atención que alimentos que muchos padres y madres dan a sus hijos pensando que son sanos sean responsables de que sus peques ingieran tanta azúcar, con ejemplos claros en los zumos industriales, los cereales de desayuno o las barritas energéticas.

Más información en nuestro 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 11

Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel / Erbsen mit Kartoffelwürfeln und Schinken aus Teruel

Cinta de lomo con champiñón y ensalada / Schweinefilet mit Champignons und Salat

Fruta de temporada
Obst der Saison

Dienstag 12

Arroz ecológico a la milanese / Ökologischer Reis alla milanese

Pescadilla a la inglesa con lechuga (PS+GL+H) / Junger Seehecht nach englischer Art mit grünem Salat

Fruta de temporada
Obst der Saison

Mittwoch 13

Borrajá ecológica con patata / Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln

Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SJ+L) / Gebackene frische Würstchen aus Aragón mit Tomatensauce

Fruta de temporada
Obst der Saison

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

Donnerstag 14

Ensalada de pasta ecológica (GL+H) / Salat aus ökologischen Nudeln

Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H) / Kabeljau mit Tomaten, Zwiebeln und hart gekochtem

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

Freitag 15

Crema de calabacín ecológico / Ökologische Zucchini-Cremesuppe

Muslitos de pollo asados con patata panadera / Gebratene Hähnchenschenkel mit Bäckerinkartoffeln

Fruta ecológica / Ökologisches Obst

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 18

Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés / Ökologische Linsen geschmort mit Vollkornreis aus den Aragonesischen Pyrenäen

Salmon en salsa (PS) / Lachs in Sauce

Fruta de temporada
Obst der Saison

Dienstag 19

Judías verdes con patata / Grüne Bohnen mit Kartoffeln

Contramuslo a la plancha con ajo aceite y ensalada / Gegrilltes Schenkelfleisch mit Knoblauchöl und Salat

Albaricoque ecológico / Ökologische Aprikosen

Mittwoch 20

MENÚ FIN DE CURSO
MENÚ ZUM SCHULJAHRESENDE

Hamburguesa completa con su pan, patatas fritas y ensalada (GL+SL) / Ein kompletter Hamburger im Hamburgerbrötchen und mit Pommes frites und Salat

Helado (L) Eis

Donnerstag 21

VACACIONES FERIEN

Freitag 22

VACACIONES FERIEN

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 25

VACACIONES FERIEN

Dienstag 26

VACACIONES FERIEN

Mittwoch 27

VACACIONES FERIEN

Donnerstag 28

VACACIONES FERIEN

Freitag 29

VACACIONES FERIEN

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

GL CEREALES CON GLUTEN	CR CRUSTÁCEOS	H HUEVOS	PS PESCADO	CC CACAHUETES	SJ SOJA	L LÁCTEOS
FC FRUTOS SECOS	AP 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

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

