

Colegio Alemán

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag 01

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

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.

**Arroz ecológico** con verduras  
*Ökologischer Reis mit Gemüse*

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

Fruta de temporada  
*Obst der Saison*

Crema de calabaza ecológica con queso fresco de El Burgo de Ebro (L)  
*Ökologische Kürbiscrèmesuppe mit Frischkäse El Burgo de Ebro*

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

Yogur de Villacorona (L) / *Joghurt von Villacorona*

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

Ternera de Aragón a la plancha con setas / *Gegrillter Kalbsbraten aus Aragonien mit Pilzen*

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 mit geriebenem Käse aus El Burgo de Ebro überbacken*

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 geschmort mit Kartoffeln*

Albóndigas al horno en salsa de tomate, cebolla, laurel (SI)  
*Gebackene Fleischbällchen in Möhren-Zwiebel-Lorbeer-Sauce*

Fruta de temporada  
*Obst der Saison*

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

#### Cúrcuma

Combi Catering utiliza cúrcuma para dar color a sus platos.

Uno de los problemas de los colorantes artificiales, como el habitual colorante naranja (tartracina) que se usa de forma habitual en las paellas, son los compuestos azoicos que la Comunidad Europea ha identificado como sustancias que “pueden tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños”.

Existen colorantes artificiales o sintéticos sin estos compuestos azoicos, pero Combi Catering ha querido ir un poco más allá y dar color a los platos con una especia natural que, además, tiene muchos beneficios para la salud destacando su poder antiinflamatorio.

### ESPACIO BLOG / PRENSA

**12 Alimentos para tener una dieta saludable en el 2019**

Comenzamos el 2019 y 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, 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 2019.

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](http://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.



Montag 11	Dienstag 12	Mittwoch 13	Donnerstag 14	Freitag 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p><b>Arroz ecológico a la milanesa</b> <i>Ökologischer Reis alla milanese</i></p> <p>Pescadilla a la inglesa con lechuga (PS+GL+H) <i>Junger Seehecht 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 / Erbsen mit Kartoffelwürfeln und Schinken aus Teruel</p> <p>Cinta de lomo con champiñón y ensalada/ Schweinelendchen mit Champignons und grünem Salat</p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p><b>Borrajá ecológica con patata</b> <i>Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln</i></p> <p>Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SL) <i>Frische Ofenwürstchen aus Aragonien mit Tomatensauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>	<p><b>Garbanzos ecológicos con verduras</b> <i>Ökologische Kichererbsen mit Gemüse</i></p> <p>Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H) <i>Kabeljau mit Tomaten, Zwiebeln und hartgekochtem Ei</i></p> <p>Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i></p>	<p><b>Sopa de fideos ecológicos (GL)</b> <i>Suppe mit ökologischen Fadennudeln</i></p> <p>Muslitos de pollo asados con patata panadera y lechuga <i>Gebrätete Hähnchenschenkel mit Bäckerinnenkartoffeln und grünem Salat</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i></p>	<p><b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b></p> <p><b>INFANTIL (3-6 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>591</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,60</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>72,40</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>19,43</td></tr> </table> <p><b>PRIMARIA (7-12 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>759</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>34,18</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>93,03</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>24,97</td></tr> </table> <p><b>SECUNDARIA (13-15 años):</b> Se incrementan un 40% los valores de infantil.</p>	Energía (Kcal)	591	Proteínas (g)	26,60	Hidratos de Carbono (g)	72,40	Grasas (g)	19,43	Energía (Kcal)	759	Proteínas (g)	34,18	Hidratos de Carbono (g)	93,03	Grasas (g)	24,97
Energía (Kcal)	591																				
Proteínas (g)	26,60																				
Hidratos de Carbono (g)	72,40																				
Grasas (g)	19,43																				
Energía (Kcal)	759																				
Proteínas (g)	34,18																				
Hidratos de Carbono (g)	93,03																				
Grasas (g)	24,97																				
Montag 18	Dienstag 19	Mittwoch 20	Donnerstag 21	Freitag 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p><b>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</b> <i>Ökologische Linsen geschmort, mit Naturreis aus den Aragonesischen Pyrenäen</i></p> <p>Salmón a la plancha con patata panadera (PS)/ <i>Gegrillter Lachs mit Bäckerinnenkartoffeln</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 grünem Salat</i></p> <p>Fruta ecológica / <i>Obst der Saison</i></p>	<p><b>Macarrones ecológicos a la napolitana (GL + L) Ökologische Makkaroni alla napolitana</b></p> <p>Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL + H + SJ + L) <i>Hausgemachte Schinken-Käse-Scheiben mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada/ <i>Obst der Saison</i></p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>	<p>Crema suave de acelgas ecológicas con manzana de Aragón/ <i>Leichte Cremesuppe aus ökologischem Mangold mit Äpfeln aus Aragonien</i></p> <p>Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)/ <i>Fleischbällchen in Möhren-Zwiebel-Lorbeer-Sauce</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) / <i>Joghurt von Villacorona</i></p>	<p><b>Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)</b> <i>Ökologischer Reis im Fischsud</i></p> <p>Lomo Sajonia con lechuga (SJ+L) <i>Kassler mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p><b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b></p> <p><b>INFANTIL (3-6 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>596</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>24,12</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,10</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>20,29</td></tr> </table> <p><b>PRIMARIA (7-12 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>766</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>30,99</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>96,50</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>26,07</td></tr> </table> <p><b>SECUNDARIA (13-15 años):</b> Se incrementan un 40% los valores de infantil.</p>	Energía (Kcal)	596	Proteínas (g)	24,12	Hidratos de Carbono (g)	75,10	Grasas (g)	20,29	Energía (Kcal)	766	Proteínas (g)	30,99	Hidratos de Carbono (g)	96,50	Grasas (g)	26,07
Energía (Kcal)	596																				
Proteínas (g)	24,12																				
Hidratos de Carbono (g)	75,10																				
Grasas (g)	20,29																				
Energía (Kcal)	766																				
Proteínas (g)	30,99																				
Hidratos de Carbono (g)	96,50																				
Grasas (g)	26,07																				
Montag 25	Dienstag 26	Mittwoch 27	Donnerstag 28	Freitag	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p><b>Sopa de pasta ecológica (GL)</b> <i>Suppe mit ökologischen Nudeln</i></p> <p>Estofado de ternera de Aragón con verduras / <i>Kalbsragout aus Aragonien mit Gemüse</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Brócoli con patata <i>Brokkoli mit Kartoffeln</i></p> <p>Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate (GL+H) <i>Panierte Hähnchenbrust mit Tomatenscheiben</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Garbanzos con verduras <i>Kichererbsen mit Gemüse</i></p> <p>Palometa al horno con lechuga (PS) <i>Gebackener Kaiserbarsch mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>	<p><b>JUEVES LARDERO WEIBERFASTNACHT</b> Arroz con verduras <i>Reis mit Gemüse</i></p> <p>Longaniza con tomate (L+SL) <i>Landjäger mit Tomaten</i></p> <p>Natillas (L) <i>Sahnpudding</i></p>		<p><b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b></p> <p><b>INFANTIL (3-6 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>608</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,36</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>73,86</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>21,29</td></tr> </table> <p><b>PRIMARIA (7-12 años)</b></p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>781</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,87</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>94,91</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>27,36</td></tr> </table> <p><b>SECUNDARIA (13-15 años):</b> Se incrementan un 40% los valores de infantil.</p>	Energía (Kcal)	608	Proteínas (g)	26,36	Hidratos de Carbono (g)	73,86	Grasas (g)	21,29	Energía (Kcal)	781	Proteínas (g)	33,87	Hidratos de Carbono (g)	94,91	Grasas (g)	27,36
Energía (Kcal)	608																				
Proteínas (g)	26,36																				
Hidratos de Carbono (g)	73,86																				
Grasas (g)	21,29																				
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
<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



Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA  
Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167  
[ofizar@comerbien.es](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)

ALE.E