

März

2019



Colegio Alemán

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

01

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Patatas con bacalao (PS+AP)
Kartoffeln mit Kabeljau
 Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP)
Seehecht-Bauch in grüner Sauce
 (Certificada en Pesca Sostenible)
 (Zertifikat für nachhaltige Fischerei)
 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

FIESTA / FEIERTAG

FIESTA / FEIERTAG

Arroz ecológico con verduras
Ökologischer Reis mit Gemüse

Hamburguesa a la plancha con patatas (SL)
Gegrillter Hamburger mit Kartoffeln

Fruta de temporada
Obst der Saison

Coliflor gratinada (L)
Überbackener Blumenkohl

Ternera de Aragón asada con verduritas

Kalbsbraten aus Aragón mit kleinem Gemüse

Yogur de Villacorona (L)
Joghurt von Villacorona

Espaguetis ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)
Ökologische Spaghetti mit geriebenem Käse aus El Burgo de Ebro überbacken

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

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, promuevan 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

JENGIBRE

El jengibre es un ingrediente muy utilizado en la actualidad como condimento de diferentes platos debido, a demás de su característico sabor, a sus valiosas propiedades.

El jengibre posee potentes antioxidantes, es antiinflamatorio y antiviral.

Por otro lado, se ha evaluado su composición nutricional y resulta una buena fuente de minerales de selenio, el potasio, hierro, magnesio y zinc y entre sus vitaminas destaca la vitamina E, las del complejo B, y sobre todo el ácido fólico.

Todo ello vuelve a esta raíz en un buen ingrediente a incluir en la dieta.

Una idea... **CREMA DE ZANAHORIA, CALABAZA Y JENGIBRE**
Ingredientes:

4 Zanahorias, 1/4 de calabaza, 1 patata, 1 cebolla, 1 roncito de jengibre fresco o pizca de jengibre en polvo, agua, sal marina y aceite de oliva virgen.

La elaboración es muy sencilla, sólo hay que hacer un sofrito con los ingredientes, cubrir de agua, cocinar hasta que la verdura esté tierna y ya tenemos una rica crema!!!



ESPACIO BLOG / PRENSA

Con un poquito de azúcar es suficiente... ¡Y en Combi lo tenemos claro!

Blog COMBI CATERING



Claves para reducir el consumo de azúcar:

– Tenlo claro: El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

– La cantidad máxima recomendada de azúcar añadido es de 50 gramos por día. Esta es la cifra recomendada por la Organización Mundial de la Salud, una cantidad que debe suponer menos del 10% de la ingesta calórica total.

– Para conseguir esta cifra máxima, es fundamental reducir el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos, evitando también echar azúcar añadida durante el cocinado.

www.comerbien.es/blog

– Revisa siempre el etiquetado de los productos que consumes para conocer la cantidad de azúcares, sal y grasas.
– Para mantener una alimentación equilibrada, además de reducir el consumo de azúcar hay que controlar también la sal y las grasas.
– Junto a la dieta sana y equilibrada, hay que practicar también actividad física a diario para combatir el sedentarismo.

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.

FIESTA / FEIERTAG

CONTINUAR

Montag 11	Dienstag 12	Mittwoch 13	Donnerstag 14	Freitag 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Arroz ecológico con tomate y huevo (H) <i>Ökologischer Reis mit Tomaten und Ei</i></p> <p>Escalope de ternera con ensalada <i>Kalbsschnitzel mit Salat</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>Lomo a la riojana <i>Lende auf Rioja-Art</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i></p>	<p>Macarrones ecológicos con chorizo (GL+L) <i>Mökologische Makkaroni mit Chorizo</i></p> <p>Librillo casero de jamón york y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) <i>Hausgemachte Schinken-Käse-Scheiben mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i></p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>	<p>Crema de zanahoria con calabaza ecológica y jengibre</p> <p><i>Karottencreme mit ökologischem Kürbis und Ingwer</i></p> <p>Contramuslo de pollo asado con ajoceite y patatas <i>Geschmorter Hähnchenschenkel mit Allioli und Kartoffeln</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Alubias pintas con verduras <i>Feuerbohnen mit Gemüse</i></p> <p>Palometa al Orio con lechuga (PS) <i>Kaiserbarsch nach Orio-Art mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</p> <p>INFANTIL (3-6 años)</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>PRIMARIA (7-12 años)</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>SECUNDARIA (13-15 años): 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 21	Donnerstag 22	Freitag 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Puré de patata ecológica, zanahoria y puerro <i>Püree aus ökologischen Kartoffeln, Karotten und Lauch</i></p> <p>Pechuga empanada con lechuga (GL+H) <i>Panierte Hähnchenbrust mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Arroz ecológico con pollo y verduras <i>Ökologischer Reis mit Hähnchen und Gemüse</i></p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga <i>Gegrillte Schweineleende mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Espirales ecológicas con boloñesa de ternera de Aragón (GL) <i>Ökologische Spiralnudeln mit Kalbs-Bolognese aus Aragón</i></p> <p>Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H) <i>Panierter Seehecht mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta ecológica de temporada <i>Ökologisches Obst</i></p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>	<p>Acelgas ecológicas con patata <i>Ökologischer Mangold mit Kartoffeln</i></p> <p>Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) <i>Fleischbällchen in Möhren-Zwiebel-Lorbeer-Sauce</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i></p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés <i>Ökologische Linsen mit Gemüse und Naturreis aus den Aragonesischen Pyrenäen</i></p> <p>Tortilla de patata con queso (H+L) <i>Kartoffelomelette mit Käse</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</p> <p>INFANTIL (3-6 años)</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>PRIMARIA (7-12 años)</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>SECUNDARIA (13-15 años): 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 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL) <i>Ökologische Spaghetti alla napolitana</i></p> <p>Pavo a la plancha con ensalada <i>Gegrillte Pute mit grünem Salat</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>Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) <i>Frische Ofenwürstchen aus Aragonien mit Kartoffeln</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i></p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras <i>Ökologische Kichererbsen mit Gemüse</i></p> <p>Bacalao a la riojana con lechuga (PS)Kabeljau auf Rioja-Art mit grünem Salat</p> <p>Fruta ecológica de temporada <i>Ökologisches Obst</i></p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>	<p>Patatas con chorizo (L) <i>Kartoffeln mit Chorizo</i></p> <p>Magro a la madreña (SJ) <i>Mageres Schweinefleisch nach Madrider Art</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Arroz ecológico con verduras <i>Ökologischer Reis mit Gemüse</i></p> <p>Merluza al Orio con lechuga (PS) <i>Seehecht nach Orio-Art mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</p> <p>INFANTIL (3-6 años)</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>PRIMARIA (7-12 años)</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>SECUNDARIA (13-15 años): 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
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