

2019



# Colegio Alemán

## Montag 03

Arroz ecológico con verduras  
*Ökologischer Reis mit Gemüse*

Magro con champiñón  
*Mageres Schweinefleisch mit Champignons*

Fruta de temporada  
*Obst der Saison*

## Dienstag 04

Ensaladilla rusa (H+PS+SL)  
*Russischer Salat*

Chuleta de pavo a la plancha con rodaja de tomate  
*Gegrilltes Putenkotelett mit Tomatenscheiben*

Yogur de Villacorona (L)  
*Joghurt von Villacorona*

## Mittwoch 05

Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo  
*Aragonés*

*Ökologische Linsen mit Gemüse und Naturreis aus den Aragonesischen Pyrenäen*

Escalope de ternera con ensalada  
*Kalbsschnitzel mit Salat*

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

## Donnerstag 06

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*

## Freitag 07

Acelgas ecológicas rehogadas con patata *Ökologischer Mangold geschmort mit Kartoffeln*

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

Fruta de temporada  
*Obst der Saison*

### 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 10

Arroz ecológico a la milanesa  
*Ökologischer Reis alla milanese*

Pescadilla al Orio con lechuga (PS) *Junger Seehecht nach Orio-Art mit grünem Salat*

Fruta de temporada  
*Obst der Saison*

## Dienstag 11

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

Librillos de jamón york y queso con ensalada (GL+L+H+SJ)  
*Schinken-Käse-Scheiben mit Salat*

Fruta de temporada  
*Obst der Saison*

## Mittwoch 12

Borraja ecológica con patata  
*Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln*

Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SJ+L)  
*Frische Openwürstchen aus Aragonien mit Tomatensauce*

Fruta de temporada  
*Obst der Saison*  
Pan ecológico de Ecomonegros (GL)  
*Ökologisches Brot von Ecomonegros*

## Donnerstag 13

Crema de calabacín ecológica  
*Ökologische Zucchini cremesuppe*

Muslitos de pollo asados con patata panadera  
*Gebratene Hähnchenschenkel mit Bäckerinnenkartoffeln*

Fruta ecológica  
*Ökologisches Obst*

## Freitag 14

Ensalada de pasta ecológica (GL+H)  
*Salat mit ökologischen Nudeln*

Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H)  
*Kabeljau mit Tomaten, Zwiebeln und hartgekochtem Ei*

Helado (L) *Eis*

### 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.

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

### ALBARICOQUE

Estamos en época de albaricoque, fruta que destaca por su abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su contenido en provitamina A (beta-caroteno). Su contenido mineral también es importante, es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y en calcio. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad.

### HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE

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



## 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.

– 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.

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

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 17	Dienstag 18	Mittwoch 19	Donnerstag 20	Freitag 21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés <i>Ökologische Linsen geschmort, mit Naturreis aus den Aragonesischen Pyrenäen</i>  Cazón al Orio con lechuga (PS) <i>Hundshai nach Orio-Art mit grünem Salat</i>  Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Judías verdes con patata <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i>  Pechuga de pollo a la plancha con salsa de queso (L) <i>Gegrillte Hähnchenbrust mit Käsesauce</i>  <b>Albaricoque ecológico</b> <i>Ökologische Aprikosen</i>	<b>Espaguetis ecológicos</b> con atún (GL+PS) <i>Ökologische Spaghetti mit Thunfisch</i>  Lomo de Sajonia a la plancha con ensalada (SJ+L) <i>Gegrilltes Kassler mit Salat</i>  Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	<b>MENÚ FIN DE CURSO</b> <b>MENÜ ZUM SCHULJAHRSENDE</b>  Hamburguesa completa con su pan, patatas fritas y ensalada (GL+SL) <i>Hamburger mit allem Hamburgerbrötchen, Pommes frites und Salat</i>  Natillas de chocolate (L) <i>Schokoladenpudding</i>	VACACIONES  FERIEIN	<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 24	Dienstag 25	Mittwoch 26	Donnerstag 27	Freitag 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
VACACIONES FERIEIN	VACACIONES FERIEIN	VACACIONES FERIEIN	VACACIONES FERIEIN	VACACIONES FERIEIN	<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 24	Dienstag 25	Mittwoch 26	Donnerstag 27	Freitag 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
VACACIONES FERIEIN	VACACIONES FERIEIN	VACACIONES FERIEIN	VACACIONES FERIEIN	VACACIONES FERIEIN	<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:	
<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
<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)

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)