

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



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.

Borrajá con patata (SL)
Borretsch mit Kartoffeln

Chuleta de pavo a la plancha con patatas
Gegrillter Putenkotelett mit Kartoffeln

Yogur de Villacorona (L)
Joghurt von Villacorona

Espaguetis ecológicos a la Amatriciana (con bacon, queso y daditos de tomate) (GL+L+H)
Ökologische Spaghetti alla matriciana (mit Speck, Käse und Tomatenwürfeln)

Bacalao frito con lechuga (GL+PS) *Gebackener Kabeljau mit grünem Salat*

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

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



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.

Crema de zanahoria y patata (SL)
Karottencreme mit Kartoffeln

Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SL) *Gegrillter Hamburger mit Pommes Frites*

Fruta de temporada
Obst der Saison

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

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

Fruta de temporada
Obst der Saison

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

Pollo rustido al limón y romero
Zitronen-Rosmarin-Brathähnchen

Yogur de Villacorona (L)
Joghurt von Villacorona

Pan ecológico de Ecomonegros (GL)
Ökologisches Brot von Ecomonegros

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

Escalope de ternera con lechuga
Kalbschnitzel mit grünem Salat

Fruta ecológica
Ökologisches Obst

Lentejas ecológicas con chorizo (L)
Ökologische Linsen mit Chorizo

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

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

CALABACÍN

El calabacín es un vegetal con muchas propiedades y que además da mucho juego a la hora de incluirlo en nuestra alimentación habitual. El 95% del calabacín es agua por lo que su aporte calórico es muy bajo, además posee una muy buena cantidad de vitaminas excelentes para la buena salud y apariencia de la piel. Según algunas investigaciones 100g de calabacín contienen 7mg, de vitamina C; esta misma cantidad ofrece 0,35g, de vitamina B3 y de provitamina A. Esta verdura es rica en fibras, ya que contiene entre 0,5g y 1,5g en los mismos 100g.

HAMBURGUESAS DE GARBANZOS y CALABACÍN

Ingredientes:

300g de garbanzos cocidos, ¼ de calabacín grande, 3 cucharadas de semillas de lino molidas, 3 cucharadas de harina integral, Curry y Sal.

Podemos usar garbanzos ya cocidos o cocerlos en casa. En cualquier caso, deberemos triturarlos y salar al gusto. Lavamos el calabacín y trituramos también. Mezclamos y añadimos curry al gusto. Amasamos y vamos añadiendo poco a poco las semillas de lino molidas y la harina. Cuando tengamos una masa homogénea separamos en bolas que aplastamos para dar forma de hamburguesas. **Freímos o hacemos en el horno.**



ESPACIO BLOG / PRENSA

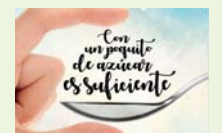
Con un poquito de azúcar es suficiente... ¡Y en Combi lo tenemos claro!

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 de la campaña de AECOSAN "Con un poquito de azúcar es suficiente"

Montag 13	Dienstag 14	Mittwoch 15	Donnerstag 16	Freitag 17	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Arroz ecológico con salsa de tomate / Ökologischer Reis mit Tomatensauce Palometa a la bilbaina(PS) <i>Kaiserbarsch auf Bilbao-Art</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Judías verdes con patata <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i> Magro la riojana (SJ) <i>Mageres Schweinefleisch auf Rioja-Art</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Garbanzos ecológicos guisados con verduras / Ökologische Kichererbsen mit Schmor Gemüse Merluza a la romana con ensalada (GL+H+PS) Paniertes Seehecht mit Salat Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i>	Sopa de fideos ecológicos (GL) <i>Suppe mit ökologischen Fadennudeln</i> Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) <i>Hausgemachte Schinken-Käse-Scheiben mit grünem Salat</i> Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i> Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i>	Puré de verduras de temporada <i>Gemüsepuree aus saisonalem Gemüse</i> Pollo en su jugo con zanahoria y patata panadera <i>Hähnchen im eigenen Saft mit Karotten und Bäckerinnenkartoffeln</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	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 20	Dienstag 21	Mittwoch 22	Donnerstag 23	Freitag 24	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas ecológicas con verduras Ökologische Linsen mit Gemüse Cinta de lomo a la plancha con patatas (SL) <i>Gegrilltes Schweinefilet mit Kartoffeln</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Patatas guisadas con calamares (PS+ML+AP) <i>Schmorkartoffeln mit Tintenfisch</i> Albóndigas al horno a la jardinera con ensalada (SJ) <i>Gebackene Fleischbällchen Gärtnerinnen Art mit Salat</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Arroz ecológico con verduras y taquitos de jamón york (SJ) Ökologischer Reis mit kleinem Gemüse und Kochschinken-Würfeln Bacalao con salsa de tomate y cebolla (PS) <i>Kabeljau mit Tomaten-Zwiebelsauce</i> Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i> Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i>	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón Ökologischer Mangold mit Kartoffeln in Knoblauch-Paprika-Fond Pechuga empanada con rodaja de tomate (GL+H) Panierte Hähnchenbrust mit Tomatenscheiben Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i>	Espirales ecológicas con tomate (GL) Ökologische Spiralnudeln mit Tomaten Palometa al Orio con lechuga (PS) <i>Seehecht nach Orio-Art mit grünem Salat</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	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 27	Dienstag 28	Mittwoch 29	Donnerstag 30	Freitag 31	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata (SL) <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i> Jamoncitos de pollo a la chilindrón <i>Hähnchenschenkel nach Chilindrón-Art</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL) Ökologische Nudeln mit Tomaten und Kalbs-Bolognese aus Aragón Merluza a la romana con lechuga (PS+GL+H) <i>Paniertes Seehecht mit grünem Salat</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Crema de calabacín ecológico con queso (L+H+SL) <i>Ökologische Zucchini-cremesuppe mit Quesito</i> Lomo de Sajonia a la plancha con lechuga (SJ+L) <i>Gegrilltes Kassler mit grünem Salat</i> Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i> Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i>	Arroz ecológico con verduras Ökologischer Reis mit Gemüse Ternera de Aragón asada con salsa de setas Kalbsbraten aus Aragón mit Pilzsauce Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i>	Guisantes con jamón de Teruel <i>Erbsen mit Schinken aus Teruel</i> Chuleta de pavo a la plancha con patatas y ensalada (SL) <i>Gegrilltes Putenkotelett mit Kartoffeln und grünem Salat</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	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)



A.L.E.E

Antonio Royo, 14. 50014 ZARAGOZA
Tel. 976 463 166 / 015 • Fax 976 463 167
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

