

Montag 30	Dienstag 01	Mittwoch 02	Donnerstag 03	Freitag 04	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Arroz ecológico con tomate <i>Ökologischer Reis mit Tomaten</i></p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada (S+L) <i>Gegrillte Schweinelende mit Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L) <i>Ökologische Makkaroni alla carbonara</i></p> <p>Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H) <i>Panierte Seehecht mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo <i>Ökologischer Mangold mit geschmorten Kartoffeln mit Knoblauch</i></p> <p>Escalope de ternera con lechuga <i>Kalbsschnitzel mit grünem Salat</i></p> <p>Yogur (L) <i>Joghurt</i></p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>	<p>Crema de verduras <i>Gemüsecremesuppe</i></p> <p>Contramuslos a la plancha con rodaja de tomate <i>Gegrillte Hähnchenschenkel mit Tomatenscheiben</i></p> <p>Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i></p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras <i>Ökologische Linsen mit Gemüse</i></p> <p>Magro a la plancha con lechuga (S) <i>Gegrilltes mageres Schweinefleisch mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>599</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25,83</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,77</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>19,68</td></tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>770</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,19</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>97,36</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>25,29</td></tr> </table> <p>SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.</p>	Energía (Kcal)	599	Proteínas (g)	25,83	Hidratos de Carbono (g)	75,77	Grasas (g)	19,68	Energía (Kcal)	770	Proteínas (g)	33,19	Hidratos de Carbono (g)	97,36	Grasas (g)	25,29
Energía (Kcal)	599																				
Proteínas (g)	25,83																				
Hidratos de Carbono (g)	75,77																				
Grasas (g)	19,68																				
Energía (Kcal)	770																				
Proteínas (g)	33,19																				
Hidratos de Carbono (g)	97,36																				
Grasas (g)	25,29																				

Montag 07	Dienstag 08	Mittwoch 09	Donnerstag 10	Freitag 11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Espaguetis ecológicos con chorizo <i>Ökologische Spaghetti mit Chorizo (GL+L)</i></p> <p>Magro la riojana /Mageres Schweinefleisch auf Rioja-Art (S)</p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Judías verdes a la catalana <i>Grüne Bohnen katalanische Art</i></p> <p>Palometa al Orio con lechuga <i>Seehecht nach Orio-Art mit grünem Salat (PS)</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Garbanzos ecológicos guisados con jamón <i>Ökologische Kichererbsen Eintopf mit Schinken</i></p> <p>Pechuga empanada con patata panadera <i>Panierte Hähnchenbrust mit Bäckerinnenkartoffeln(GL+H+SL)</i></p> <p>Yogur (L) <i>Joghurt</i></p>	<p>FIESTA FEIERTAG</p>	<p>FIESTA FEIERTAG</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>606</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,45</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,16</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>20,23</td></tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>779</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,99</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>96,58</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>26,00</td></tr> </table> <p>SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.</p>	Energía (Kcal)	606	Proteínas (g)	26,45	Hidratos de Carbono (g)	75,16	Grasas (g)	20,23	Energía (Kcal)	779	Proteínas (g)	33,99	Hidratos de Carbono (g)	96,58	Grasas (g)	26,00
Energía (Kcal)	606																				
Proteínas (g)	26,45																				
Hidratos de Carbono (g)	75,16																				
Grasas (g)	20,23																				
Energía (Kcal)	779																				
Proteínas (g)	33,99																				
Hidratos de Carbono (g)	96,58																				
Grasas (g)	26,00																				

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.

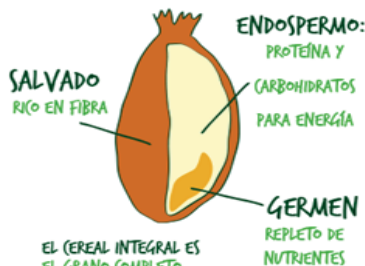
Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan 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

PAN INTEGRAL

El pan integral contiene una gran cantidad de fibra y mayor cantidad de vitaminas del grupo B y minerales respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración que mantienen todas las partes del grano del cereal.



EL CEREALES INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREALES INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Claves para tener una dieta equilibrada

Tener una dieta equilibrada se ha convertido en una necesidad para tener una salud de hierro. En COMBI CATERING, nuestro equipo de nutricionistas diseñan dietas para que los pequeños que asisten a los comedores escolares, o los adultos que comen en comedores de empresa, hospitales o residencias tengan dietas equilibradas. El problema llega, muchas veces, cuando en casa pensamos en los menús para comer o cenar ¿Y cómo podemos lograr que nuestro organismo tenga todo lo que necesita? En nuestro blog, te dejamos las claves para tener una dieta equilibrada.

Más información en nuestro blog...

www.comerbien.es/blog

Blog COMBI CATERING

- Nuestra dieta debe ser variada. No sirve de nada comer cosas muy sanas, si siempre son las mismas.

- Come de forma regular. Si quieres tener una dieta sana y equilibrada, es fundamental comer de forma regular y respetar todas las comidas.

- Come con moderación. Es bueno comer de todo (evitando los alimentos industriales y procesados, por supuesto, y haciendo especial hincapié en los alimentos cercanos y de temporada). Pero aunque sea bueno comer de todo, hay que comer de forma moderada. Nada de comer hasta explotar.

- Bebe agua de forma abundante. El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo, y a hidratarlo, además de ayudarnos en nuestro metabolismo.



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 14	Dienstag 15	Mittwoch 16	Donnerstag 17	Freitag 18	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas ecológicas con patatas <i>Ökologische Linsen mit Kartoffeln</i> Cinta de lomo con lechuga <i>Schweinelendchen mit Blattsalat</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón <i>Ökologischer Mangold mit Kartoffeln in Knoblauch-Paprika-Fond</i> Pollo asado con patatas (SL) <i>Brathähnchen mit Kartoffeln</i> Yogur (L) <i>Joghurt</i>	Arroz ecológico con verduras y taquitos de jamón york (SJ+L) <i>Arroz Ökologischer Reis mit kleinem Gemüse und Kochschinken-Würfeln</i> Bacalao con salsa de tomate y cebolla <i>Kabeljau mit Tomaten-Zwiebel-Sauce (PS)</i> Fruta ecológica / <i>Ökologisches Obst</i> Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i>	Alubias pintas con verduras <i>Feuerbohnen mit Gemüse</i> Albóndigas en salsa de verduras <i>Fleischbällchen in Gemüsesauce (SJ+SL)</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Espirales ecológicas con tomate (GL) <i>Ökologische Spiralnudeln mit Tomaten</i> Palometa empanada con lechuga <i>Panierter Seehecht mit grünem Salat (PS + GL + H)</i> Fruta de temporada/ <i>Obst der Saison</i>	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 21	Dienstag 22	Mittwoch 23	Donnerstag 24	Freitag 25	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes con patata <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i> Jamoncitos de pollo a la chilindrón <i>Hähnchenschenkel nach Chilindrön-Art</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Sopa de estrellas (GL) <i>Nudelstern-Suppe</i> Merluza a la romana con lechuga <i>Panierter Seehecht mit grünem Salat (PS + GL + H)</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Crema de calabaza ecológica con queso <i>Ökologische Zucchini-Cremesuppe mit Quesito (L+SL)</i> Lomo adobado a la plancha con patatas fritas <i>Gegrillte Schweinelende mit Pommes frites (SJ+L)</i> Yogur (L) <i>Joghurt</i> Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i>	Arroz ecológico con verduras <i>Ökologischer Reis mit Gemüse</i> Ternera de Aragón guisada con salsa de setas <i>Rinderschmorbraten aus Aragón mit Pilzsauce</i> Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i>	MENÚ DE ALEMANIA DEUTSCHES MENÜ	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 28	Dienstag 29	Mittwoch 30	Donnerstag 31	Freitag	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas ecológicas con verduras <i>Ökologische Linsen mit Gemüse</i> Tortilla de patata con rodaja de tomate (H) <i>Kartoffelomelette mit Tomaten</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L) <i>Ökologische Spaghetti alla napolitana</i> Bacalao rebocado con lechuga <i>Panierter Kabeljau mit grünem Salat (PS + GL + H)</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Borraja con patata <i>Borretsch mit Kartoffeln</i> Chuleta de pavo a la plancha <i>Gegrilltes Putenkotelett mit Blattsalat</i> Yogur <i>Joghurt (L)</i>	Crema de verduras con crujiente de jamón de Teruel <i>Gemüsecreme mit krossem Schinken aus Teruel</i> Hamburguesa a la plancha con patatas fritas <i>Gegrillter Hamburger mit Pommes Frites (SJ+SL)</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>		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 contenida 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

Pol. La Yesera, sector 8, B-8
39612 PARBAYÓN DE PIÉLAGOS (Cantabria)
Tel. 942 586 790 • Fax 942 586 953
ofisan@comerbien.es

