

Enero Januar

2021



● ● ● ● ● **FREITAG VIERNES 01**

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

**FIESTA
FEIERTAG**

PRIMARIA (7-12 años)

MONTAG LUNES 04

DIENSTAG MARTES 05

MITTWOCH MIÉRCOLES 06

DONNERSTAG JUEVES 07

FREITAG VIERNES 08

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

**FIESTA
FEIERTAG**

**FIESTA
FEIERTAG**

**FIESTA
FEIERTAG**

Crema de brócoli y queso (SL+L)
Brokkolicremesuppe und Käse

Pechuga de pollo empanada con patatas (GL + H)
Panierte Hähnchenbrust mit Kartoffeln

Fruta ecológica
Ökologisches Obst

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

Albóndigas con tomate con lechuga (SJ) // *Fleischbällchen mit Tomaten und grünem Salat*

Yogur de Villacorona (L)
Joghurt von Villacorona

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

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.

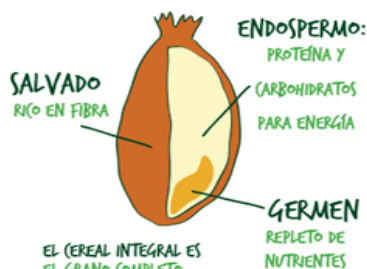
Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan 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 CEREAL INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREAL 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.



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.

CONTINUAR



Enero Januar

2021

MONTAG LUNES 11	DIENSTAG MARTES 12	MITTWOCH MIÉRCOLES 13	DONNERSTAG JUEVES 14	FREITAG VIERNES 15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Sopa de pasta ecológica (GL) <i>Suppe mit ökologischen Nudeln</i></p> <p>Escalope de ternera con lechuga (GL+ H) <i>Kalbsschnitzel mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL) <i>Ökologische Zucchini-Cremesuppe mit Lauch und Kurkuma</i></p> <p>Salchichas frescas de Aragón con tomate y lechuga (SL) <i>Frische Würstchen aus Aragonien mit Tomaten und grünem Salat</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i></p>	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate <i>Ökologischer Reis mit Tomatensauce</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>Acelgas ecológicas con patata rehogadas (SL) // <i>Ökologischer Mangold mit geschmorten Kartoffeln</i></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>Garbanzos ecológicos con verduras y jamón de Teruel // <i>Ökologische Kichererbsen mit Gemüse und Schinken aus Teruel</i></p> <p>Ventresca de merluza al horno (Certificada en Pesca Sostenible) con ensalada (PS) // <i>Gebackener Seehecht-Bauch mit Blattsalat</i></p> <p>Fruta ecológica / <i>Ökologisches Obst</i> Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecomonegros</i></p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97</p>

MONTAG LUNES 18	DIENSTAG MARTES 19	MITTWOCH MIÉRCOLES 20	DONNERSTAG JUEVES 21	FREITAG VIERNES 22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Lentejas ecológicas con verduras <i>Ökologische Linsen mit Gemüse</i></p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate (H) <i>Kartoffelomelette mit Tomaten</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Espaguetis ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L) // <i>Ökologische Spaghetti mit geriebenem Käse aus El Burgo de Ebro überbacken</i></p> <p>Bacalao a la romana con lechuga (PS+ GL+H) // <i>Paniertes Kabeljau mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Arroz ecológico milanese <i>Ökologischer Reis alla milanese</i></p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga // <i>Gegrillte Schweinelende mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta ecológica / <i>Ökologisches Obst</i></p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL) <i>Ökologisches Brot von Ecom</i></p>	<p>Puré de verduras ecológicas de temporada (SL) <i>Ökologisches Gemüsepüree aus saisonalem Gemüse</i></p> <p>Ternera de Aragón con patatas (SL) <i>Rindfleisch aus Aragón mit Kartoffeln</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i></p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel <i>Erbsen mit Kartoffelwürfeln und Schinken aus Teruel</i></p> <p>Jamonicos de pollo asados con lechuga // <i>Gegrillte Hähnchenschenkel mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07</p>

MONTAG LUNES 25	DIENSTAG MARTES 26	MITTWOCH MIÉRCOLES 27	DONNERSTAG JUEVES 28	FREITAG VIERNES 29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Judías verdes con jamón de Teruel <i>Grüne Bohnen mit Schinken aus Teruel</i></p> <p>Palometa empanada con lechuga (GL + H + PS) <i>Paniertes Seehecht mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H) <i>Ökologischer Reis mit Tomatensauce und ökologischem Ei</i></p> <p>Jamonicos de pollo al horno con ajoaceite y patatas (SL) // <i>Gegrillte Hähnchenschenkel mit Kartoffeln</i></p> <p>Fruta ecológica // <i>Ökologisches Obst</i></p>	<p>Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+SJ+L) // <i>Ökologische Makkaroni alla carbonara</i></p> <p>Ventresca de merluza a la romana con ensalada (PS + GL + H) (Certificada en pesca sostenible) <i>Paniertes Seehecht-Bauch mit grünem Salat (F+GL+E) (Zertifikat für nachhaltige Fischerei)</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Alubias pintas con verduras <i>Feuerbohnen mit Gemüse</i></p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga // <i>Gegrillte Schweinelende mit grünem Salat</i></p> <p>Fruta de temporada // <i>Obst der Saison</i></p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>FIESTA FEIERTAG</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 781 Proteínas (g) 33,87 Hidratos de Carbono (g) 94,91 Grasas (g) 27,36</p>

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

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

