

Noviembre November

2022



MONTAG LUNES	DIENSTAG MARTES 01	MITTWOCH MIÉRCOLES 02	DONNERSTAG JUEVES 03	FREITAG VIERNES 04	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	FIESTA FEIERTAG	Crema de calabaza ecológica con cúrcuma y jengibre (SL) <i>Ökologische Zucchini-Cremesuppe mit Kurkuma und Ingwer</i>	Garbanzos ecológicos con verduras <i>Ökologische Kichererbsen mit Gemüse</i>	Arroz ecológico con salsa casera de tomate y sofrito de ajo <i>Ökologischer Reis mit hausgemachter Tomatensauce und Knoblauch-Soffritto</i>	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68
		Jamonicos de pollo rustidos al limón y romero con patata panadera (SL) <i>Zitronen-Rosmarin-Hähnchenschenkel mit Bäckerinnenkartoffeln</i>	Filete de merluza a la plancha con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) <i>Gegrilltes Seehechtfilet mit grünem Salat, Mais und Soja</i>	Albóndigas en salsa de la abuela (SJ) <i>Fleischbällchen in Sauce nach Großmutterns Art</i>	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29
		Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	

MONTAG LUNES 07	DIENSTAG MARTES 08	MITTWOCH MIÉRCOLES 09	DONNERSTAG JUEVES 10	FREITAG VIERNES 11	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judía verde a la catalana <i>Grüne Bohnen auf katalanische Art</i>	Alubias ecológicas al estilo de la abuela <i>Ökologische Brechbohnen nach Großmutterns Art</i>	MENÚ ALEMÁN * Pasta fresca con queso (GL+H+L) <i>Frische Nudeln mit Käse</i>	Arroz ecológico de pescado (PS+ML+CR+SL) <i>Ökologischer Reis mit Fisch</i>	Borraja ecológica con patata (SL) <i>Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln (SL)</i>	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23
Cazón en adobo con lechuga, maíz y tomate (PS) <i>Marinierter Hundshai mit grünem Salat, Mais und Tomaten</i>	Cinta de lomo a la madrileña y ensalada de lechuga, maíz y apio (GL+H+AP) <i>Schweinelende nach Madrider Art und grüner Salat mit Mais und Sellerie</i>	Salchicha bratwurst con puré de patata (SL) <i>Deutsche Bratwurst mit Kartoffelpüree</i>	Palometa empanada con lechuga, zanahoria y remolacha (PS+GL+H) <i>Panierter Kaiserbarsch mit grünem Salat, Karotten und rote Beete</i>	Contramuslo a la plancha con lechuga y tomate <i>Gegrillte Hähnchenschenkel mit grünem Salat und Tomaten</i>	PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00
Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Natillas con frutos rojos (L+H) y pan Pretzel (GL) <i>Sahnepudding mit roten Früchten und Brezel</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN
*Alérgenos pendientes de confirmación

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

CALABAZA ECOLÓGICA

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a l@s niñ@s.

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y CÚRCUMA

Ingredientes:

- 1 calabaza,
- 3 Patatas
- 2 Puerros
- Curcuma
- Sal marina
- Aceite de oliva



Cómo se hace:

Picamos el puerro y troceamos la calabaza y la patata. En una olla añadimos un poquito de aceite de oliva y a fuego suave rehogamos el puerro hasta que coja color añadiendo un poquito de sal. Añadimos la calabaza y la patata y cubrimos con agua. Subimos el fuego y dejamos cocer hasta que esté todo tierno, unos 25 minutos. Retiramos del fuego y trituramos, añadimos la cúrcuma y podemos decorar también con un poco más.

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 peques 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

MONTAG LUNES 14

Arroz ecológico con judía verde, champiñones y pollo
Ökologischer Reis mit grünen Bohnen, Champignons und Hähnchen

Ventresca de merluza (**Certificado de pesca sostenible**) en salsa verde (PS)// *Seehecht-Bauch* (Zertifikat für nachhaltige Fischerei) in grüner Sauce

Fruta de temporada
Obst der Saison

DIENSTAG MARTES 15

Lentejas ecológicas estofadas con calabacín y patata
Ökologische Schmorlinsen mit Zucchini und Kartoffeln

Librillo casero de jamón y queso con lechuga, tomate y maíz (GL + H + SJ + L)// *Hausgemachte Schinken-Käse-Scheiben mit grünem Salat, Tomaten und Mais*

Fruta de temporada
Obst der Saison

MITTWOCH MIÉRCOLES 16

Judías verdes con patata (SL)
Grüne Bohnen mit Kartoffeln

Pollo asado con patata dolar
Brathähnchen mit Kartoffelscheiben

Fruta de temporada
Obst der Saison

DONNERSTAG JUEVES 17

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

Bacalao a la romana con lechuga y zanahoria (PS+H+GL)
Panierter Kabeljau mit grünem Salat und Karotten

Fruta de temporada
Obst der Saison

FREITAG VIERNES 18

Crema de **calabacín ecológica** con picatostes (GL+SL)
Ökologische Zucchini-Cremesuppe mit Croûtons

Tortilla de patata con lechuga, apio y soja (H+AP+SJ)
Kartoffelomelette mit grünem Salat, Sellerie und Soja

Yogur de Villacorona (L)
Joghurt von Villacorona

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

MONTAG LUNES 21

Acelgas ecológicas con patata y Bacon (SL+SJ)
Ökologischer Mangold mit Kartoffeln und Speck

Pechuga empanada con rodaja de tomate (GL+H)
Panierte Hähnchenbrust mit Tomatenscheiben

Fruta de temporada
Obst der Saison

DIENSTAG MARTES 22

Arroz ecológico a la milanesa
Ökologischer Reis alla milanese

Palometa al Orío con lechuga, zanahoria y maíz (PS)
Kaiserbarsch nach Orío-Art mit grünem Salat, Karotten und Mais

Fruta de temporada
Obst der Saison

MITTWOCH MIÉRCOLES 23

Crema de **zanahoria ecológica** con picatostes (GL+SL)
Ökologische Karotten-Cremesuppe mit Croûtons

Escalope de ternera con patatas fritas (GL+H)
Kalbsschnitzel mit Pommes frites

Yogur de Villacorona (L)
Joghurt von Villacorona

DONNERSTAG JUEVES 24

Alubias pintas con calabacín y patata
Feuerbohnen mit Zucchini und Kartoffeln

Filete de merluza a la plancha con lechuga tomate y maíz (PS+AP)
Gegrilltes Seehechtfilet mit grünem Salat, Mais und Tomaten

Fruta de temporada
Obst der Saison

FREITAG VIERNES 25

Sopa casera de **fideos de pasta ecológica** (GL)
Hausgemachte Suppe mit ökologischen Fadennudeln

Hamburguesa a la plancha con lechuga, apio y remolacha (SL+SJ+AP)
Gegrillter Hamburger mit grünem Salat, Sellerie und rote Beete

Fruta de temporada
Obst der Saison

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

MONTAG LUNES 28

Macarrones ecológicos con tomate y boloñesa de **ternera de Aragón** (GL)
Ökologische Makkaroni mit Tomaten und Kalbs-Bolognese aus Aragón

Lomo adobado a la plancha con patatas fritas (SJ+L)
Gegrillte Schweineleende mit Pommes frites

Fruta de temporada
Obst der Saison

DIENSTAG MARTES 29

Garbanzos ecológicos con verduras
Gegrillte Schweineleende mit Pommes frites

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

Fruta de temporada
Obst der Saison

MITTWOCH MIÉRCOLES 30

Borrajás ecológicas con patata
Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln

Ternera de Aragón asada en salsa española
Kalbsbraten aus Aragón in spanischer Sauce

Fruta de temporada
Obst der Saison

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

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