

Diciembre Dezember

2022



			DONNERSTAG JUEVES 01	FREITAG VIERNES 02	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			<p>Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) <i>Ökologischer Reis im Fischsud</i></p> <p>Contramuslos a la plancha con lechuga, zanahoria y apio (AP) <i>Gegrillte Hähnchenschenkel mit grünem Salat, Karotten und Sellerie</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Judías verdes con patata <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i></p> <p>Albóndigas con salsa de tomate (SJ) <i>Fleischbällchen in Tomatensauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29</p>

MONTAG LUNES 05	DIENSTAG MARTES 06	MITTWOCH MIÉRCOLES 07	DONNERSTAG JUEVES 08	FREITAG VIERNES 09	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA FEIERTAG	FIESTA FEIERTAG	<p>Caracolas de pasta gratinadas con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L + H) <i>Muschelnudeln mit griebenem Käse aus El Burgo de Ebro überbacken</i></p> <p>Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate (GL + H) <i>Panierte Hähnchenbrust mit Tomatenscheiben</i></p> <p>Yogur de fresa (L) <i>Erdbeerjoghurt (M)</i></p>	FIESTA FEIERTAG	<p>Col de hoja ecológica con patata y refrito de ajo y pimentón dulce (SL) <i>Ökologischer Blattkohl mit Kartoffeln in Knoblauch-Paprika-Fond</i></p> <p>Magro a la plancha con patatas fritas (SJ) <i>Gegrilltes mageres Schweinefleisch mit Pommes Frites</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>Energía (Kcal) 779 Proteínas (g) 33,99 Hidratos de Carbono (g) 96,58 Grasas (g) 26,00</p>

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

KIWI



¿Sabías que su nombre tiene relación con un pájaro australiano? Pues sí, a este pequeño y delicioso fruto se le denominó kiwi debido a su parecido con el pájaro homónimo (cuyo nombre científico es Apteryx), muy popular en Oceanía y símbolo emblemático de Nueva Zelanda.

Los expertos indican que el kiwi es **“rico en vitamina C (más en variedad amarillo) y fuente de fólido”** y también es una buena fuente de fibra. De hecho, muchas personas que sufren de estreñimiento lo consumen con frecuencia por este motivo.

En el caso de la vitamina C, cuenta con 98 miligramos por cada 100 gramos de fruta. Esto indica que posee más cantidad que las naranjas y los limones; de hecho, es casi el doble. Este valor solo es superado por las guayabas y las grosellas. **Una pieza de kiwi nos aporta más del 80 % del requerimiento diario de vitamina C.** Por otra parte, esta fruta es una buena fuente de antioxidantes.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Blog
COMBI CATERING

1. No empieces la navidad antes de tiempo, ni la alargues más de lo normal.
2. No abandones la rutina.
3. No abandones la actividad física.
4. Empieza a saciarte con las verduras o frutas.
5. No abuses de las proteínas.
6. Limita los alimentos calóricos
7. No comas de más.
8. Bebe agua y olvídate de los mitos.
9. Mastica bien y controla los tiempos.
10. No hay milagros para adelgazar!

Solemos ganar 1/2 kg durante esta fechas. Aunque nuestros propósitos de año nuevo son de poder bajarlos durante los próximos meses, el porcentaje de sobrepeso en España incrementa cada año.

"Mantener tu peso durante las navidades es posible, pero no con sacrificios de última hora para compensar los excesos"

www.comerbien.es/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 LUNES 12	DIENSTAG MARTES 13	MITTWOCH MIÉRCOLES 14	DONNERSTAG JUEVES 15	FREITAG VIERNES 16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Puré de verduras ecológicas de temporada <i>Ökologisches Gemüsepüree aus saisonalem Gemüse</i></p> <p>Lomo adobado a la plancha con patatas (S+L) <i>Gebeizte Schweinelende, gegrillt, mit Kartoffeln</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Arroz ecológico con verduras <i>Ökologischer Reis mit Gemüse</i></p> <p>Palometa a la bilbaina con lechuga, apio y maíz (PS + GL + H + AP) <i>Paniert Kaiserbarsch mit grünem Salat, Sellerie und Mais</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Alubias blancas ecológicas con verduras y chistorra (S+L) <i>Ökologische weiße Bohnen mit Gemüse und Chistorra-Bratwurst</i></p> <p>Tortilla de patata con lechuga, apio y maíz (H+AP) <i>Kartoffelomelette mit grünem Salat, Sellerie und Mais</i></p> <p>Fruta ecológica /pan integral <i>Ökologisches Obst / Vollkornbrot</i></p>	<p>Sopa de verduras (GL+H) <i>Gemüsesuppe</i></p> <p>Librillo de jamón y queso con lechuga, tomate y maíz (GL+H+L) <i>Schinken-Käse-Scheiben mit grünem Salat, Tomaten und Mais</i></p> <p>Yogur de villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona (M)</i></p>	<p>Macarrones integrales en salsa pepone (GL + L+H) <i>Vollkorn-Makkaroni in Peppone-Sauce</i></p> <p>Pollo rustido al limón y romero con lechuga y zanahoria <i>Zitronen-Rosmarin-Brathähnchen mit grünem Salat und Karotten</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</p> <p>INFANTIL (3-6 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>591</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,60</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>72,40</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>19,43</td></tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>759</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>34,18</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>93,03</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>24,97</td></tr> </table>	Energía (Kcal)	591	Proteínas (g)	26,60	Hidratos de Carbono (g)	72,40	Grasas (g)	19,43	Energía (Kcal)	759	Proteínas (g)	34,18	Hidratos de Carbono (g)	93,03	Grasas (g)	24,97
Energía (Kcal)	591																				
Proteínas (g)	26,60																				
Hidratos de Carbono (g)	72,40																				
Grasas (g)	19,43																				
Energía (Kcal)	759																				
Proteínas (g)	34,18																				
Hidratos de Carbono (g)	93,03																				
Grasas (g)	24,97																				

MONTAG LUNES 19	DIENSTAG MARTES 20	MITTWOCH MIÉRCOLES 21	DONNERSTAG JUEVES 22	FREITAG VIERNES 23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Acelgas ecológicas con refrito de ajo y pimentón (SL) <i>Ökologischer Mangold mit Knoblauch-Paprika-Fond</i></p> <p>Tortilla de patata con loncha de queso (H+L) <i>Kartoffelomelette mit Käsescheiben</i></p> <p>Fruta de temporada /pan integral <i>Ökologisches Obst / Vollkornbrot</i></p>	<p>Lenteja ecológicas estofadas con verduras y arroz integral <i>Ökologische Schmorlinsen mit Gemüse und Vollkornreis</i></p> <p>Merluza en orio con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) <i>Seehecht nach Orio-Art mit grünem Salat, Mais und Soja</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Sopa de letras (GL+H) <i>Buchstabensuppe</i></p> <p>Fingers de pollo marinado con patatas bravas (GL+H+SJ+SL+L) <i>Marinierte Hähnchensticks mit Kartoffeln mit scharfer Soße</i></p> <p>Natillas caseras (L) <i>Hausgemachter Sahnepudding (M)</i></p>	<p>FIESTA FEIERTAG</p>	<p>FIESTA FEIERTAG</p>	<p>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</p> <p>INFANTIL (3-6 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>596</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>24,12</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,10</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>20,29</td></tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>766</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>30,99</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>96,50</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>26,07</td></tr> </table>	Energía (Kcal)	596	Proteínas (g)	24,12	Hidratos de Carbono (g)	75,10	Grasas (g)	20,29	Energía (Kcal)	766	Proteínas (g)	30,99	Hidratos de Carbono (g)	96,50	Grasas (g)	26,07
Energía (Kcal)	596																				
Proteínas (g)	24,12																				
Hidratos de Carbono (g)	75,10																				
Grasas (g)	20,29																				
Energía (Kcal)	766																				
Proteínas (g)	30,99																				
Hidratos de Carbono (g)	96,50																				
Grasas (g)	26,07																				

MONTAG LUNES 26	DIENSTAG MARTES 27	MITTWOCH MIÉRCOLES 28	DONNERSTAG JUEVES 29	FREITAG VIERNES 30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
FIESTA FEIERTAG	FIESTA FEIERTAG	FIESTA FEIERTAG	FIESTA FEIERTAG	FIESTA FEIERTAG	<p>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</p> <p>INFANTIL (3-6 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>608</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,36</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>73,86</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>21,29</td></tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>781</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,87</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>94,91</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>27,36</td></tr> </table>	Energía (Kcal)	608	Proteínas (g)	26,36	Hidratos de Carbono (g)	73,86	Grasas (g)	21,29	Energía (Kcal)	781	Proteínas (g)	33,87	Hidratos de Carbono (g)	94,91	Grasas (g)	27,36
Energía (Kcal)	608																				
Proteínas (g)	26,36																				
Hidratos de Carbono (g)	73,86																				
Grasas (g)	21,29																				
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