

MONTAG
LUNES

02

DIENSTAG
MARTES

03

MITTWOCH
MIÉRCOLES

04

DONNERSTAG
JUEVES

05

FREITAG
VIERNES

06

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

FIESTA
FEIERTAG

FIESTA
FEIERTAG

FIESTA
FEIERTAG

FIESTA
FEIERTAG

FIESTA
FEIERTAG

PRIMARIA (7-12 años)

MONTAG
LUNES

09

DIENSTAG
MARTES

10

MITTWOCH
MIÉRCOLES

11

DONNERSTAG
JUEVES

12

FREITAG
VIERNES

13

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Sopa de **pasta ecológica** (GL)
Suppe mit ökologischen Nudeln

Crema de calabaza ecológica con
puerro y cúrcuma
*Ökologische Zucchini-Remesuppe
mit Lauch und Kurkuma*

Arroz ecológico de longaniza y
verduras
*Ökologischer Reis mit Landjägern
und Gemüse*

Acelgas ecológicas con patata
rehogadas y beicon (SJ)
*Ökologischer Mangold mit
geschmorten Kartoffeln und Speck*

Garbanzos ecológicos
estofados con verduras
*Ökologisches Kichererbsen-
Ragout mit Gemüse*

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal)	606
Proteínas (g)	26,45
Hidratos de Carbono (g)	75,16
Grasas (g)	20,23

Jamoncitos de pollo al chilindrón
*Hähnchenschenkel nach
Chilindrón-Art*

Salchichas frescas de Aragón al
horno con patatas (SL)
*Frische Ofenwürstchen aus
Aragonien mit Kartoffeln*

Ventresca de merluza al horno
con ensalada, maíz y tomate (PS)
*Gebackener Seehecht-Bauch mit
grünem Salat, Mais und Tomaten*

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

Tortilla de patata con loncha
de queso (H+L)
*Kartoffelomelette mit
Käsescheiben*

PRIMARIA (7-12 años)

Energía (Kcal)	779
Proteínas (g)	33,99
Hidratos de Carbono (g)	96,58
Grasas (g)	26,00

Fruta de temporada
Obst der Saison

Yogur de Villacorona (L)
Joghurt von Villacorona

Fruta de temporada
Obst der Saison

Fruta de temporada
Obst der Saison

Fruta de temporada / pan
integral
Obst der Saison / Vollkornbrot

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

SOJA

De ser una legumbre exótica, conocida solo por vegetarianos, la soja ha pasado a erigirse en un **alimento de prestigio**. Los brotes y la leche de soja se encuentran hoy en todos los supermercados y las grandes marcas presentan continuamente productos que la incluyen, desde yogures a galletas y panes.

Pero pese a su popularidad y a la publicidad que ensalza sus propiedades **sigue siendo poco conocida** y despertando algunos recelos.



¿Realmente es una fuente de proteínas alternativa a la carne?

La clara de huevo y la proteína de leche poseen la máxima calidad biológica, que se expresa con una tasa de 1. **La calidad biológica de las habas de soja es de 0,91, casi igual a la de la ternera (0,92)**. Otras legumbres tienen una calidad menor, como los garbanzos, con un 0,78.

La soja no es solo la legumbre más rica en proteínas (37% de su peso en seco) sino que estas son también las que presentan la proporción de aminoácidos más equilibrada, con un coeficiente de asimilación muy similar al de las proteínas de la carne y la ventaja de que no se acompañan de las grasas saturadas y el colesterol de esta.

ESPACIO BLOG / PRENSA

¿Es segura la dieta vegana para un bebé?

Blog
COMBI CATERING

Los lactantes pueden tomar leche de fórmula hecha a partir de proteína de soja o de arroz? La respuesta es que sí!!

En los cinco-seis primeros meses de vida, lo único que los bebés pueden tomar es leche. Lo ideal es que siempre que sea posible tomen **leche de la madre**. Cuando esto no es posible, las familias tradicionales o convencionales utilizan una fórmula a base de leche de vaca. Para las familias veganas que quieren una leche que no provenga de un animal, existen ya fórmulas hechas a partir de proteína de soja o de arroz, (SOLO las vendidas en FARMACIAS)

A partir de los seis meses empieza la alimentación complementaria. Muchos de los alimentos de **la dieta vegana o vegetariana** van a ser muy parecidos a los de bebés con dietas convencionales: frutas, verduras y cereales son los mismos, y como fuente de alimentos más ricos en proteínas, los bebés veganos tienen las legumbres, los frutos secos y las semillas. ¿Cómo se preparan las legumbres para los bebés? Pues en forma de puré, triturado, o en forma, por ejemplo, de humus que es blando y lo pueden tomar bien, o en forma de hamburguesas o croquetas. Los frutos secos y las semillas también se ofrecen molidos o en forma de crema, por ejemplo crema de almendras untada en una rebanadita de pan nueces molidas mezcladas con la papilla.

www.comerbien.es/blog

MONTAG LUNES 16	DIENSTAG MARTES 17	MITTWOCH MIÉRCOLES 18	DONNERSTAG JUEVES 19	FREITAG VIERNES 20	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Arroz ecológico milanesa <i>Ökologischer Reis alla milanesa</i></p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga, apio y zanahoria (SP) <i>Gegrillte Schweinelende mit grünem Salat, Sellerie und Karotten</i></p> <p>Fruta de temporada /pan integral <i>Obst der Saison / Vollkornbrot</i></p>	<p>Caracolas de pasta gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L + H) <i>Muschelnudeln mit geriebenem Käse aus El Burgo de Ebro überbacken</i></p> <p>Bacalao a la romana con lechuga, soja y remolacha (PS + GL + H + SJ) <i>Paniierter Kabeljau mit grünem Salat, Soja und Roter Beete</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo <i>Ökologische Linsen mit Gemüse und Chorizo</i></p> <p>Pechuga de pollo empanada con lechuga, maíz y zanahoria <i>Panierte Hähnchenbrust mit grünem Salat, Mais und Karotten</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Puré de verduras ecológicas de temporada y huevo (H) <i>Ökologisches Gemüsepuree aus saisonalem Gemüse mit Ei</i></p> <p>Ternera de Aragón guisada con patatas (SL) <i>Rinderschmorbraten aus Aragón mit Kartoffeln</i></p> <p>Yogur de fresa (L) <i>Erdbeerjoghurt</i></p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel <i>Erbsen mit Kartoffelwürfeln und Schinken aus Teruel</i></p> <p>Jamoncitos de pollo asados con lechuga, tomate y maíz <i>Panierte Hähnchenschenkel mit grünem Salat, Tomaten und Mais</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</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 23	DIENSTAG MARTES 24	MITTWOCH MIÉRCOLES 25	DONNERSTAG JUEVES 26	FREITAG VIERNES 27	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>Brócoli con patatas con jamón de Teruel <i>Brokkoli mit Kartoffeln und Schinken aus Teruel</i></p> <p>Palometa empanada con lechuga, apio y remolacha (GL + H + PS) <i>Paniierter Kaiserbarsch mit grünem Salat, Sellerie und rote Beete</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL+H) <i>Suppe mit ökologischen Fadennudeln</i></p> <p>Magro de cerdo a la riojana <i>Mageres Schweinefleisch nach Rioja-Art</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i></p>	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H) <i>Ökologischer Reis mit Tomatensauce und ökologischem Ei</i></p> <p>Merluza a la romana con ensalada (PS + GL + H) <i>Paniierter Seehecht mit Salat</i></p> <p>Fruta de temporada /pan integral <i>Obst der Saison / Vollkornbrot</i></p>	<p>Alubias pintas con verduras, patata y jamón <i>Feuerbohnen mit Gemüse, Kartoffeln und Schinken</i></p> <p>Contramuslo a la plancha con lechuga, tomate y maíz <i>Gegrillte Hähnchenschenkel mit grünem Salat, Tomaten und Mais</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Crema de brócoli y queso (L) <i>Brokkolicremesuppe und Käse</i></p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (GL + H) <i>Gegrillter Hamburger mit Pommes Frites</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</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 30	DIENSTAG MARTES 31				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<p>FIESTA FEIERTAG</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón de Teruel <i>Ökologische Kichererbsen mit Gemüse und Schinken aus Teruel</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>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</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)

