MARZC März









MITTWOCH MIÉRCOLES

de tomate y huevo frito (H)

Ökologischer Reis mit

hausgemachter Tomatensauce

und Spiegelei

Escalope con lechuga, maíz y

tomate

Schnitzel mit grünem Salat, Mais

und Tomaten

Fruta de temporada /pan integral

DONNERSTAG 01 **IUEVES** Arroz ecológico con salsa casera

Borrajas con patata (SL) Borretsch mit Kartoffeln

Hamburguesa a la plancha con patatas (SL) Gegrillter Hamburger mit Kartoffeln (SL)

Yogur de Villacorona (L) Joahurt von Villacorona

FREITAG VIERNES

10

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

Energía (Kcal) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

MONTAG

FIESTA

FEIERTAG



DIENSTAG MARTES

07

Ohst der Saison / Vollkornbrot MITTWOCH 08 MIÉRCOLES

Sona de fideos de nasta

ecológica (GL)

Suppe mit ökologischen

Fadennudeln

Tortilla francesa v calabacín con

lechuga, maíz y zanahoria

Fieromelett und Zucchini

mit grünem Salat, Mais und

Karotten

Fruta ecológica /pan integral

Ökologisches Obst / Vollkornbrot

DONNERSTAG IUEVES

Librillo casero de jamón york y (GL+H+SJ+L+AP)

und Sellerie

Erdbeerjoghurt (M)

FREITAG **VIERNES**

FIESTA

FEIERTAG

Alubias blancas con calabacín y patata Weiße Bohnen mit Zucchini und Kartoffeln

Palometa a la plancha con lechuga, tomate y apio (PS) Gegrillter Kaiserbarsch mit grünem Salat, Tomaten und Sellerie

> Fruta de temporada Obst der Saison

PRIMARIA (7-12 años

LUNES



Judías verdes con patata (SL) Grüne Bohnen mit Kartoffeln

Contramuslo de pollo a la plancha con ajoaceite y patatas Gearillte Hähnchenschenkel mit Allioli und Kartoffeln

> Fruta de temporada Obst der Saison

Crema de patata y zanahoria Kartoffel-Karotten-Creme

queso con lechuga, maíz y apio Hausaemachte Schinken-Käse-

Scheiben mit arünem Salat, Mais

Yogur de fresa (L)

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal) Hidratos de Carbono (g)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Grasas (g)

PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) Proteínas (g)

Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

7 DE MARZO DIA MUNDIAL DE LOS **CEREALES**

¿Sabías qué? El porcentajé de Carbohidratos en una dieta equilibrada va del 40 al 80 % (según el tipo de dietas).

Le dan energía al cuerpo: ya que contiene una gran cantidad de carbohidratos, además de minerales y vitaminas que aumentan los niveles de energía.

Ayuda a controlar la presión arterial: porque contiene una cantidad baja de sodio.

Factor protector contra el cáncer de intestino, recto y colon: porque es rico en fibra, especialmente el arroz integral, que se considera un grano integral.

Ayuda al cuidado la piel: el arroz alivia la piel inflamada, alivia la irritación, reduce el riesgo del síndrome de intestino irritable y reduce la diarrea.

Ayuda a combatir la obesidad: si se consume en pequeñas cantidades porque una pequeña cantidad de arroz hace que las personas se sientan llenas, además es de los alimentos que contienen poca cantidad de colesterol, sodio y grasa y no contiene grasas nocivas



1. Hay muchas formas de preparar el arroz, pero el arroz egipcio con fideos es uno de los más famosos, donde se usa en la preparación de muchos alimentos debido a su importancia para proporcionar al cuerpo los carbohidratos y la energía necesaria.

Pero tambien es de anotar que al ser dos cerales diferentes nos aporta una cantidad de aminoácidos extra que el arroz no tiene, aumentando asi el contenido proteínico del plato. Ojoll los cereales también contienen proteínas!!

Los aminoácidos (con ellos se forman las protéinas) tienen diversas funciones, por ello el complementarlos combianándolos es una buena forma de cubrir las necesidades proteínicas de aquellas personas que siguen dietas ovolactovegetarianas y aquellos que quieren favorecer el desarrollo muscular.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Complementación proteica

COMBI CATERING

VEGETAL (Complementación Proteica)

Legumbres + Cereales Integrales

Frutos Secos y Semillas + Lácteos Vegetales

Legumbres + Frutos Secos

Cereales Integrales + Lácteos Vegetales

Frutos Secos y Semillas + Cereales Integrales

Ejemplos

Lentejas con Arroz Garbanzos con Trigo (pasta alimentaria) Soia con Arroz

Garbanzos con Pan Avena o Arroz con Leche y Frutos Secos

Garbanzos con Piñones nsalada de Lentejas con Nueces Humus (Garbanzos triturados con semillas de Sésamo)

rroz o Avena con bebida de Soj v Frutos Secos

Ensalada de Arroz con Frutos Secos, Pasta con Nueces

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.





MARZO März



MONTAG LUNES



20

Arroz ecológico con longaniza y verduras Ökologischer Reis mit Landjägern und Gemüse

Pechuga empanada con lechuga, maíz v remolacha (GL+H) Panierte Hähnchenhrust mit grünem Salat, Mais und rote Beete

> Fruta de temporada Obst der Saison



Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) Frische Ofenwürstchen

Yogur de Villacorona (L)

Lomo de cerdo a la rigiana (SI)

Schweinelende nach Rioia-Art

Fruta de temporada

Obst der Saison

DIENSTAG MARTES



Crema de calabacín ecológico (SL) Ökologische Zucchinicremesuppe

Abadejo al horno con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) Gebackener Seelachs mit grünem Salat, Mais und Soja

> Fruta de temporada Ohst der Saison

MITTWOCH MIÉRCOLES



Acelgas ecológicas con patata (SL) Ökologischer Mangold mit Kartoffeln

Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Gehackene Eleischhällchen in Möhren-Zwiehel-Lorheer-Sauce

Yogur de Villacorona (L) /pan integral Joghurt von Villacorona / Vollkornbrot

DONNERSTAG IUEVES

Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L+SJ) Ökologische Makkaroni alla carhonara

Merluza a la romana con lechuga, zanahoria y maíz (PS + GL + H)

Panierter Seehecht mit arünem Salat, Karotten und Mais

Fruta ecológica de temporada Ökologisches Obst der Saison

VIERNES Lentejas ecológicas estofadas con

FREITAG

verduras Ökologische Schmorlinsen mit Gemüse

Tortilla de natata con queso y rodaia de tomate (H+L) Kartoffelomelette mit Käse und

Tomatenscheiben Fruta de temporada Obst der Saison

24

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal) Hidratos de Carbono (g)

PRIMARIA (7-12 años

Energía (Kcal)

roteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

MONTAG LUNES



Grüne Bohnen mit Kartoffeln

aus Aragonien mit Kartoffeln

Joghurt von Villacorona

DIENSTAG MARTES



Sona de fideos ecológicos (GL) Suppe mit ökologischen Fadennudeln

Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con lechuga, remolacha v maíz

Gehackene Hähnchenschenkel im eigenen Saft mit grünem Salat, rote Beete und Mais

> Fruta de temporada Ohst der Saison

DIENSTAG MARTES



Arroz ecológico con tomate

Escalope con patatas Schnitzel mit Kartoffeln

Fruta de temporada Ohst der Saison

MITTWOCH MIÉRCOLES

Garbanzos ecológicos con patata

y verduras Ökologische Kichererbsen

mit Kartoffeln und Gemüse Bacalao a la riojana con lechuga

(PS) Kabeljau auf Rioja-Art mit grünem Salat

Fruta ecológica de temporada / pan integral Ökologisches Obst / Vollkornbrot

MIÉRCOLES

MITTWOCH



Macarrones integrales con boloñesa de ternera de Aragón (GL) Ökoloaische Makkaroni mit Boloanese mit Rindfleisch aus Aragonien

Bacalao rebozado con lechuga, soja y maíz (PS + GL + H+ SI) Panierter Kabeliau mit arünem Salat. Soja und Mais

Yogur de Villacorona (L) /pan integral Joghurt von Villacorona / Vollkornbrot

DONNERSTAG **IUEVES**

Menestra de verduras con jamón de Teruel

Gemüseeintopf mit Schinken aus Teruel

Tortilla de patata y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria Kartoffelomelett und Zucchini mit arünem Salat, Mais und Karotten

> Fruta de temporada Obst der Saison

FREITAG VIERNES

Arroz ecológico con verduras Ökologischer Reis mit Gemüse

Merluza a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria (PS) Gegrillter Seehecht mit grünem Salat, Mais und Karotten

> Fruta de temporada Ohst der Saison

INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

PRIMARIA (7-12 años)

Energía (Kcal) 30.99 96.50 26.0

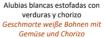
Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g) Grasas (g)

MONTAG **LUNES**



Crema de verduras con picatostes (SL+GL) Ökologischer Reis mit Tomaten Gemüsecremesuppe mit Croûtons

DONNERSTAG IUEVES



Pechuga de pollo marinadas Marinierte Hähnchenbrust

> Fruta de temporada Obst der Saison

FREITAG VIERNES



rodaia de tomate (H+L) Kartoffelomelett mit Käse und

Fruta de temporada

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Kartoffeln

Tortilla francesa con queso y Tomatenscheiben

Obst der Saison

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal) Proteínas (g) 26.36 Hidratos de Carbono (g) 73.86 Grasas (g)

PRIMARIA (7-12 años

Energía (Kcal) Proteínas (g) Hidratos de Carbono (g)

9491 27.36

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

SI HAS COMIDO..., DEBES CENAR:

CENA
1º PLATO
Verdura, puré de verdura, ensalada
Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º PLATO
Pescado o huevo
Carne o huevo
Carne o pescado
GUARNICIÓN
Verdura o patata
Verdura
POSTRE
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)



FRUTOS SECOS

CON GLUTEN CRUSTÁCEOS



APIO







MS

MOSTAZA



PESCADO

SS

SÉSAMO



CACAHUETES

SULFITOS

















ALTRAMUZ MOLUSCOS



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