

MITTWOCH MIÉRCOLES 01

Arroz ecológico con salsa casera 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**
Obst der Saison / Vollkornbrot

DONNERSTAG JUEVES 02

Borrajás con patata (SL)
Borretsch mit Kartoffeln

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

Yogur de Villacorona (L)
Joghurt von Villacorona

FREITAG VIERNES 03

FIESTA FEIERTAG

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

Energía (Kcal)	599
Proteínas (g)	25,83
Hidratos de Carbono (g)	75,77
Grasas (g)	19,68

PRIMARIA (7-12 años)

Energía (Kcal)	770
Proteínas (g)	33,19
Hidratos de Carbono (g)	97,36
Grasas (g)	25,29

MONTAG LUNES 06

FIESTA FEIERTAG

DIENSTAG MARTES 07

Judías verdes con patata (SL)
Grüne Bohnen mit Kartoffeln

Contramuslo de pollo a la plancha con ajoaceite y patatas
Gegrillte Hähnchenschenkel mit Aioli und Kartoffeln

Fruta de temporada
Obst der Saison

MITTWOCH MIÉRCOLES 08

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

Tortilla francesa y calabacín con lechuga, maíz y zanahoria
Eieromelett und Zucchini mit grünem Salat, Mais und Karotten

Fruta ecológica / **pan integral**
Ökologisches Obst / Vollkornbrot

DONNERSTAG JUEVES 09

Crema de patata y zanahoria
Kartoffel-Karotten-Creme

Librillo casero de jamón york y queso con lechuga, maíz y apio (GL+H+SJ+L+AP)
Hausgemachte Schinken-Käse-Scheiben mit grünem Salat, Mais und Sellerie

Yogur de fresa (L)
Erdbeeryoghurt (M)

FREITAG VIERNES 10

Alubias blancas con calabacín y patata
Weißer 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

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

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

7 DE MARZO DIA MUNDIAL DE LOS CEREALES

¿Sabías qué? El porcentaje 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

ARROZ EGIPCIO



- 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 también es de anotar que al ser dos cereales diferentes nos aporta una cantidad de aminoácidos extra que el arroz no tiene, aumentando así el contenido proteínico del plato.

Ojo!! los cereales también contienen proteínas!!

Los aminoácidos (con ellos se forman las proteínas) tienen diversas funciones, por ello complementarlos combinándolos 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

Blog
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
Cuscús con Garbanzos
Garbanzos con Trigo (pasta alimentaria)
Soja con Arroz
Garbanzos con Pan

Avena o Arroz con Leche y Frutos Secos

Garbanzos con Piñones

Ensalada de Lentejas con Nueces
Humus (Garbanzos triturados con semillas de Sésamo)

Arroz o Avena con bebida de Soja y Frutos Secos

Ensalada de Arroz con Frutos Secos, Pasta con Nueces

www.comerbien.es/blog

MONTAG LUNES 13

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

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

Fruta de temporada
Obst der Saison

DIENSTAG MARTES 14

Crema de **calabacín ecológico** (SL)
Ökologische Zucchini-Cremesuppe

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

Fruta de temporada
Obst der Saison

MITTWOCH MIÉRCOLES 15

Acelgas ecológicas con patata (SL)
Ökologischer Mangold mit Kartoffeln

Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ)
Gebackene Fleischbällchen in Möhren-Zwiebel-Lorbeer-Sauce

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

DONNERSTAG JUEVES 16

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

Merluga a la romana con lechuga, zanahoria y maíz (PS + GL + H)
Panierter Seehecht mit grünem Salat, Karotten und Mais

Fruta ecológica de temporada
Ökologisches Obst der Saison

FREITAG VIERNES 17

Lentejas ecológicas estofadas con verduras
Ökologische Schmorlinsen mit Gemüse

Tortilla de patata con queso y rodaja de tomate (H+L)
Kartoffelomelette mit Käse und Tomatenscheiben

Fruta de temporada
Obst der Saison

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 20

Judías verdes con patata (SL)
Grüne Bohnen mit Kartoffeln

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

Yogur de Villacorona (L)
Joghurt von Villacorona

DIENSTAG MARTES 21

Sopa de **fideos ecológicos** (GL)
Suppe mit ökologischen Fadennudeln

Jamoncitos de pollo al horno en su jugo con lechuga, remolacha y maíz
Gebackene Hähnchenschenkel im eigenen Saft mit grünem Salat, rote Beete und Mais

Fruta de temporada
Obst der Saison

MITTWOCH MIÉRCOLES 22

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

DONNERSTAG JUEVES 23

Menestra de verduras con **Jamón de Teruel**
Gemüseintopf mit Schinken aus Teruel

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

Fruta de temporada
Obst der Saison

FREITAG VIERNES 24

Arroz ecológico con verduras
Ökologischer Reis mit Gemüse

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

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 27

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

Lomo de cerdo a la riojana (SJ)
Schweinelenade nach Rioja-Art

Fruta de temporada
Obst der Saison

DIENSTAG MARTES 28

Arroz ecológico con tomate
Ökologischer Reis mit Tomaten

Escalope con patatas
Schnitzel mit Kartoffeln

Fruta de temporada
Obst der Saison

MITTWOCH MIÉRCOLES 29

Macarrones integrales con boloñesa de ternera de Aragón (GL)
Ökologische Makkaroni mit Bolognese mit Rindfleisch aus Aragonien

Bacalao rebocado con lechuga, soja y maíz (PS + GL + H+ SJ)
Panierter Kabeljau mit grünem Salat, Soja und Mais

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

DONNERSTAG JUEVES 30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo
Geschmorte weiße Bohnen mit Gemüse und Chorizo

Pechuga de pollo marinadas
Marinierte Hähnchenbrust

Fruta de temporada
Obst der Saison

FREITAG VIERNES 31

Borraja ecológica con patata (SL)
Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln

Tortilla francesa con queso y rodaja de tomate (H+L)
Kartoffelomelette mit Käse und Tomatenscheiben

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)



ABRIL

April

2023



MONTAG LUNES 03	DIENSTAG MARTES 04	MITTWOCH MIÉRCOLES 05	DONNERSTAG JUEVES 06	FREITAG VIERNES 07	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA FEIERTAG	FIESTA FEIERTAG	FIESTA FEIERTAG	FIESTA FEIERTAG	FIESTA FEIERTAG	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68 PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 770 Proteínas (g) 33,19 Hidratos de Carbono (g) 97,36 Grasas (g) 25,29

MONTAG LUNES 10	DIENSTAG MARTES 11	MITTWOCH MIÉRCOLES 12	DONNERSTAG JUEVES 13	FREITAG VIERNES 14	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA FEIERTAG	Arroz ecológico a la milanesa <i>Ökologischer Reis alla milanese</i> Pechuga empanada con lechuga, maíz y tomate (GL+H) <i>Panierte Hähnchenbrust mit grünem Salat, Mais und Tomaten</i> Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i>	Borrajas ecológicas con patata (SL) <i>Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln</i> Tortilla de patata con queso y lechuga (H+L) <i>Kartoffelomelette mit Käse und grünem Salat</i> Fruta de temporada/pan integral <i>Obst der Saison/Vollkornbrot</i>	Macarrones integrales con salsa casera de tomate y orégano (GL) <i>Vollkorn-Makkaroni mit hausgemachter Tomaten-Oregano-Sauce</i> Merluza a la plancha con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) <i>Gegrillter Seehecht mit grünem Salat, Mais und Soja</i> Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i>	Garbanzos ecológicos estofados con verduras <i>Ökologisches Kichererbsen-Ragout mit Gemüse</i> Escalope de ternera con patatas al horno (SJ) <i>Kalbsschnitzel mit Ofenkartoffeln</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 25,45 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, 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

TORRIJAS



Para hacer las torrijas, debemos cortar el pan en rodajas y bañarlas en un cazo con la **leche, canela y el azúcar**. En algunas recetas veréis que sólo tenéis que dejar que se mojen durante unos breves minutos en la mezcla de leche, fijándoos en que queden bien empapadas por cada uno de los lados. En otras recetas os van a proponer que las bañéis durante unos 10 minutos para que el pan coja más sabor.

A continuación, bañamos las torrijas en huevo y las ponemos a freír en una sartén con abundante aceite caliente. Después, las dejamos enfriar sobre un plato forrado con papel de cocina (así absorberá la grasa sobrante), si quieres puedes echarle azúcar por encima (o miel) y ya tenemos nuestras torrijas listas.

ESPACIO BLOG / PRENSA

HABLANDO DE CARNES... Carne roja vs carne blanca

A la hora de evaluar carne roja vs carne blanca en cuanto a minerales, la primera es la clara vencedora. Su contenido en potasio, zinc y fósforo ayudan al desarrollo celular. También aporta vitaminas del grupo B, fundamentales para tener un sistema nervioso saludable.

Al tener hierro de fácil absorción, se recomienda para personas que padecen anemia, o en casos en los que hay déficit de este mineral.

Es importante que esté bien cocinada, por seguridad alimentaria, aunque esto no significa que tengan que estar muy hechas. Con que en el centro de la carne se llegue a los 65º o algo más, será suficiente.

www.comerbien.es/blog

Beneficios de la carne blanca
La carne blanca tiene un alto contenido de proteínas, poca grasa y calorías. Por ello, suele ser una de las más consumidas cuando se hace deporte o se tiene que seguir una dieta baja en colesterol.

También aporta vitaminas del tipo B, aunque en menor cantidad que la carne roja.

Además, la carne blanca es más digestiva que la roja, y por ello se emplea con frecuencia en dietas blandas o alimentación

infantil. Carnes blancas y carnes rojas son saludables y beneficiosas para el organismo, siempre que ese escojan productos de buena calidad. ¿Blanca o roja? ¿Cuál elegir? Ambas son una opción excelente en una buena alimentación



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 17	DIENSTAG MARTES 18	MITTWOCH MIÉRCOLES 19	DONNERSTAG JUEVES 20	FREITAG VIERNES 21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Sopa de verduras (AP) <i>Gemüsesuppe</i>	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo (H) <i>Ökologischer Reis mit Tomatensauce und Ei</i>	Judías verdes con patata (SL) <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i>	Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés <i>Ökologische Linsen mit Gemüse und Naturreis aus den Aragonesischen Pyrenäen</i>	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL) <i>Ökologische Spaghetti alla napolitana</i>	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43 <hr/> PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Magro a la riojana con lechuga (SJ) <i>Schweinekamm auf Rioja-Art mit grünem Salat</i>	Pescadilla a la andaluza con lechuga (GL + H + PS) <i>Junger Seehecht andalusischer Art mit grünem Salat</i>	Jamoncitos de pollo rustidos al limón y romero con patatas al horno (SL) <i>Gegrillte Zitronen-Rosmarin-Hähnchenschenkel mit Ofenkartoffeln</i>	Bacalao en salsa de verduras (PS) <i>Kabeljau in Gemüsesauce</i>	Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) <i>Gebackene Fleischbällchen in Möhren-Zwiebel-Lorbeer-Sauce</i>	
Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Yogur de fresa (L) / pan integral <i>Erdbeeryoghurt/Vollkornbrot</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	

MONTAG LUNES 24	DIENSTAG MARTES 25	MITTWOCH MIÉRCOLES 26	DONNERSTAG JUEVES 27	FREITAG VIERNES 28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
FIESTA FEIERTAG	Acelgas ecológicas con patata (SL) <i>Ökologischer Mangold mit Kartoffeln</i>	Alubias blancas estofadas con verduras (SL) <i>Weißer Schmorbohnen mit Gemüse</i>	Lacitos de pasta a la Amatriciana (con bacon, queso y daditos de tomate) (GL+L+H+S) <i>Farfalle alla matriciana (mit Speck, Käse, Tomatenwürfeln)</i>	Arroz ecológico con verduras <i>Ökologischer Reis mit Gemüse</i>	INFANTIL (3-6 años) Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29 <hr/> PRIMARIA (7-12 años) Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
	Salchichas frescas al horno con salsa casera de tomate (SL) <i>Frische Ofenwürstchen mit hausgemachter Tomatensauce</i>	Tortilla de patata al horno con lechuga (H+L) <i>Kartoffel-Ofen-Omelette mit grünem Salat</i>	Palometa empanada con lechuga, zanahoria y apio (PS+AP) <i>Panierter Kaiserbarsch mit grünem Salat, Karotten und Sellerie</i>	Jamoncitos de pollo al horno con champiñones y lechuga <i>Gebackene Hähnchenschenkel mit Champignons und grünem Salat</i>	
	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Fruta ecológica / pan integral <i>Ökologisches Obst/Vollkornbrot</i>	Yogur de plátano <i>Bananenjoghurt</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	

					ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
					INFANTIL (3-6 años)
					PRIMARIA (7-12 años)

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