

MAYO

Mai

2023

Colegio Alemán



MONTAG LUNES 01	DIENSTAG MARTES 02	MITTWOCH MIÉRCOLES 03	DONNERSTAG JUEVES 04	FREITAG VIERNES 05	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>FIESTA FEIERTAG</p>	<p>Macarrones ecológicos a la boloñesa de ternera de Aragón (GL) <i>Ökologische Makkaroni mit Bolognese mit Rindfleisch aus Aragonien</i></p> <p>Merluza a la romana con lechuga, tomate y maíz (PS+GL+H) <i>Panierter Seehecht mit grünem Salat, Tomaten und Mais</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo y Bacon (SL) <i>Ökologischer Mangold mit geschmorten Kartoffeln mit Knoblauch und Speck</i></p> <p>Pollo rustido al limón y romero con patatas al horno <i>Gegrilltes Zitronen-Rosmarin-Hähnchen mit Ofenkartoffeln</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) / pan integral <i>Joghurt von Villacorona / Vollkornbrot</i></p>	<p>Crema de zanahoria y patata con picatostes (SL+GL) <i>Karotten-Kartoffel-Cremesuppe mit Croûtons</i></p> <p>Escalope de ternera con lechuga, zanahoria y soja (SJ) <i>Kalbschnitzel mit grünem Salat, Karotten und Soja</i></p> <p>Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i></p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas al estilo de la abuela <i>Ökologische Schmorlinsen nach Großmutterns Art</i></p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga y remolacha (S+L) <i>Gegrillte Schweinelende mit grünem Salat und Roter Beete</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>599</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25,83</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,77</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>19,68</td></tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>770</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,19</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>97,36</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>25,29</td></tr> </table> <p>SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.</p>	Energía (Kcal)	599	Proteínas (g)	25,83	Hidratos de Carbono (g)	75,77	Grasas (g)	19,68	Energía (Kcal)	770	Proteínas (g)	33,19	Hidratos de Carbono (g)	97,36	Grasas (g)	25,29
Energía (Kcal)	599																				
Proteínas (g)	25,83																				
Hidratos de Carbono (g)	75,77																				
Grasas (g)	19,68																				
Energía (Kcal)	770																				
Proteínas (g)	33,19																				
Hidratos de Carbono (g)	97,36																				
Grasas (g)	25,29																				
MONTAG LUNES 08	DIENSTAG MARTES 09	MITTWOCH MIÉRCOLES 10	DONNERSTAG JUEVES 11	FREITAG VIERNES 12	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Arroz ecológico con salsa casera de tomate y huevo (H) <i>Ökologischer Reis mit hausgemachter Tomatensauce und Ei</i></p> <p>Finguers caseros de pescado con lechuga, tomate y maíz (PS+GL+H) <i>Hausgemachte Fischstäbchen mit grünem Salat, Tomaten und Mais</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Tallarines a la carbonara (GL+H+L+SJ) <i>Bandnudeln alla carbonara</i></p> <p>Magro al horno con tomate, cebolla y pimiento <i>Gebackener Schweinekamm mit Tomaten, Zwiebeln und Paprika</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Garbanzos ecológicos guisados con verduras <i>Ökologische Kichererbsen mit Schmor Gemüse</i></p> <p>Filete de merluza a la bilbaina con ensalada (PS) <i>Gegrilltes Seehechtfilet nach Bilbao Art mit grünem Salat</i></p> <p>Yogur de fresa (L) / pan integral <i>Erdbeeryoghurt / Vollkornbrot</i></p> <p>Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i></p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL) <i>Suppe mit ökologischen Fadennudeln</i></p> <p>Librillo casero de jamón y queso con lechuga, tomate y maíz (GL+H+SJ+L) <i>Hausgemachte Schinken-Käse-Scheiben mit grünem Salat, Tomaten und Mais</i></p> <p>Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i></p>	<p>Puré de verduras de temporada (SL) <i>Gemüsepuree aus saisonalem Gemüse</i></p> <p>Pollo en su jugo con zanahoria y patata panadera (SL) <i>Hähnchen im eigenen Saft mit Karotten und Bäckerinnenkartoffeln</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>606</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26,45</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>75,16</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>20,23</td></tr> </table> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <table border="1"> <tr><td>Energía (Kcal)</td><td>779</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33,99</td></tr> <tr><td>Hidratos de Carbono (g)</td><td>96,58</td></tr> <tr><td>Grasas (g)</td><td>26,00</td></tr> </table> <p>SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.</p>	Energía (Kcal)	606	Proteínas (g)	26,45	Hidratos de Carbono (g)	75,16	Grasas (g)	20,23	Energía (Kcal)	779	Proteínas (g)	33,99	Hidratos de Carbono (g)	96,58	Grasas (g)	26,00
Energía (Kcal)	606																				
Proteínas (g)	26,45																				
Hidratos de Carbono (g)	75,16																				
Grasas (g)	20,23																				
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, 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 FRESAS

Las propiedades de las fresas y sus beneficios
Aparte de una fruta deliciosa y de un color fascinante, son muchas las propiedades de las fresas. Aquí puedes conocer algunos de los beneficios de las fresas:

Contienen pocas calorías, solo entre 30 y 35 por cada 100 gramos. Por lo tanto, son perfectas para las dietas en las que se busca bajar peso.

Contienen antocianinas, las cuales son pigmentos que ayudan a reducir el colesterol y el riesgo de sufrir hipertensión.

Son muy ricas en agua, vitaminas, antioxidantes, potasio y calcio. Por lo tanto, tienen importantes propiedades hidratantes.

Son ricas en vitaminas, especialmente la C. Esto se traduce en que nos aportan las defensas necesarias para hacer frente a resfriados y a otros virus, además de ser un excelente antiinflamatorio natural.

Tienen una gran cantidad de fibra, por lo que ayudan a combatir el estreñimiento.

Protegen e hidratan la piel y el cabello, ya que se mantienen en mejores condiciones gracias a su alto contenido en Omega-3, magnesio y cobre.

Contienen flavonoides y fenoles, por lo que nos ayudan a mantener el cerebro en buenas condiciones y a frenar el envejecimiento de las células.

Ayudan a la salud ósea gracias a su alta cantidad de magnesio, potasio y vitamina K.

ESPACIO BLOG / PRENSA

¿Sabes qué es el síndrome del plato vacío?

Cuando te conviertes en padre, sientes la necesidad imperiosa de que tu hijo coma bien, es más, que deje el plato completamente rebañado, porque si no, es como si no hubiera comido. Y es entonces cuando te acuerdas de tu madre y de abuela, porque ellas hacían lo mismo, no te dejaban que se quedara nada en el plato.

Pues debes saber que esto tiene nombre y que se llama **'síndrome del plato limpio'** o el también conocido, **'síndrome del plato vacío'**. Se trata de "la necesidad de terminar con toda la comida que hay frente a nosotros. Es un factor de riesgo a la hora de desarrollar determinadas enfermedades, así como distintos trastornos alimenticios.

www.comerbien.es/blog

Por qué no es bueno aplicarlo en niños

Una vez que eres adulto, tú tienes la capacidad de decisión de lo que comes. Puedes optar por comer saludable, menos sano, más o menos cantidad... pero cuando tienes niños a tu cargo es tu responsabilidad que estos aprendan a comer bien, a que tengan una buena relación con la comida y que, en definitiva, asienten una serie de buenos hábitos en la alimentación desde la infancia.

Si desde pequeño el objetivo de comer ha sido que el plato quede vacío, descuidaremos las sensaciones de hambre y saciedad. No podremos identificar si ya estoy lleno o no, si he comido suficiente, si puedo dejar de comer a pesar de que queda comida en el plato...



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



Colegio Alemán

MAYO Mai

2023

MONTAG LUNES 15	DIENSTAG MARTES 16	MITTWOCH MIÉRCOLES 17	DONNERSTAG JUEVES 18	FREITAG VIERNES 19	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Alubias blancas ecológicas guisadas con verduras <i>Ökologische weiße Bohnen mit Schmortgemüse</i></p> <p>Tortilla de patata con queso, lechuga y zanahoria (H+L) <i>Kartoffelomelette mit Käse, grünem Salat und Karotten</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Sopa de verduras (GL) <i>Gemüsesuppe</i></p> <p>Albóndigas al horno a la jardinera (SJ+SL) <i>Gebackene Fleischbällchen Gärtnerinnen Art</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Arroz ecológico con verduritas y taquitos de jamón york (SJ) <i>Ökologischer Reis mit kleinem Gemüse und Kochschinken-Würfeln</i></p> <p>Tiras de bacalao orly con ensalada (PS+GL+H) <i>Kabeljau-Streifen „Orly mit grünem Salat</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) / pan integral <i>Joghurt von Villacorona / Vollkornbrot</i></p>	<p>Brócoli ecológico con patata (SL) <i>Ökologischer Brokkoli mit Kartoffeln</i></p> <p>Pechuga empanada con patatas al horno (GL+H) <i>Panierte Hähnchenbrust mit Ofenkartoffeln</i></p> <p>Fruta ecológica . <i>Ökologisches Obst</i></p>	<p>Macarrones ecológicos con tomate y chorizo (GL) <i>Ökologische Makkaroni mit Tomaten und Chorizo</i></p> <p>Palometa al Orio con lechuga, maíz y remolacha (PS) <i>Kaiserbarsch nach Orio-Art mit grünem Salat, Mais und Roter Beete</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> <p>SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.</p>	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 22	DIENSTAG MARTES 23	MITTWOCH MIÉRCOLES 24	DONNERSTAG JUEVES 25	FREITAG VIERNES 26	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Judías verdes con patata y jamón de Teruel (SL) <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln und Schinken aus Teruel (SL)</i></p> <p>Pollo al chilindrón <i>Geschmortes Huhn</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Canelones de carne gratinados (GL+SL+AP+PS+CR+ML+L+H) <i>Gratinierter Cannelloni mit Fleischfüllung</i></p> <p>Merluza a la romana con lechuga, remolacha y apio (PS + GL + H+AP) <i>Paniertes Seehecht mit grünem Salat, rote Beete und Sellerie</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Crema de calabacín ecológico con picatostes (SL+GL) <i>Ökologische Zucchini-cremesuppe mit Croûtons</i></p> <p>Lomo de Sajonia al horno con lechuga, zanahoria rallada y apio (SJ+L+AP) <i>Ofenkasseler mit grünem Salat, geraspelten Karotten und Sellerie</i></p> <p>Helado (L) / pan integral <i>Eis (M) / Vollkornbrot</i></p>	<p>Arroz ecológico con verduras <i>Ökologischer Reis mit Gemüse</i></p> <p>Pavo guisado con patata y verduras <i>Putenragout mit Kartoffeln und Gemüse</i></p> <p>Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i></p>	<p>Guisantes con patata y huevo al horno (SL+H) <i>Erbsen mit Kartoffeln und Ofen-Ei</i></p> <p>Chuleta de pavo a la plancha con patatas fritas (SL) <i>Gegrilltes Putenkotelett 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> <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> <p>SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.</p>	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 29	DIENSTAG MARTES 30	MITTWOCH MIÉRCOLES 31			ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO																
<p>Borrajás ecológicas con patata (SL) <i>Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln</i></p> <p>Salchichas frescas al horno con salsa de tomate (SL) <i>Frische Ofenwürstchen mit Tomatensauce</i></p> <p>Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i></p>	<p>Ensalada alemana (SL) <i>Deutscher Salat</i></p> <p>Pollo asado al horno con patatas (SL) <i>Brathähnchen aus dem Ofen mit Kartoffeln</i></p> <p>Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i></p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras, chistorra y arroz integral del Pirineo Aragonés <i>Ökologische Linsen mit Gemüse und Chistorra und Naturreis aus den Aragonesischen Pyrenäen</i></p> <p>Tortilla de patata con york ensalada maíz y tomate (H) <i>Kartoffelomelette mit gekochtem Schinken und Tomaten</i></p> <p>Fruta ecológica / pan integral <i>Ökologisches Obst / Vollkornbrot</i></p>			<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> <p>SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil.</p>	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

Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2015) y Reglamento (UE) nº 1169/2011)



información nutricional más completa en www.comerbien.es



ALE.E

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

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.

