

# Octubre Oktober

2022



MONTAG LUNES 03	DIENSTAG MARTES 04	MITTWOCH MIÉRCOLES 05	DONNERSTAG JUEVES 06	FREITAG VIERNES 07	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>Lacitos de pasta ecológicos con chorizo (GL+L)</b> <i>Ökologische Farfalle mit Chorizo</i>  Palometa al Orio con lechuga, zanahoria y maíz (PS) <i>Kaiserbarsch nach Orio-Art mit grünem Salat, Karotten und Mais</i>  Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Judías verdes con patata (SL) <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i>  Lomo a la madrileña, con lechuga, apio y soja (SJ+GL+H+AP) <i>Lende nach Madrider Art mit grünem Salat, Sellerie und Soja</i>  Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	<b>Garbanzos ecológicos guisados con jamón de Teruel</b> <i>Ökologische Kichererbsen geschmort mit Schinken aus Teruel</i>  Pechuga empanada con patata panadera (GL+H+SL) <i>Panierte Hähnchenbrust mit Bäckerinnenkartoffeln</i>  Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i>	<b>Arroz ecológico con tomate y sofrito de ajo</b> <i>Ökologischer Reis mit Tomaten und Knoblauch-Soffritto</i>  Filete de merluza a la plancha con lechuga tomate y maíz (PS+AP) <i>Panierter Seehecht (Zertifikat für nachhaltige Fischerei) gegrillt, mit grünem Salat, Tomaten und Mais</i>  Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Sopa de verduras (GL) <i>Gratinierter Brokkoli mit Speck</i>  <b>Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SJ+L)</b> <i>Frische Ofenwürstchen aus Aragonien mit Tomatensauce</i>  Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>  <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 599 Proteínas (g) 25,83 Hidratos de Carbono (g) 75,77 Grasas (g) 19,68  <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> 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
<b>FIESTA FEIERTAG</b>	<b>FIESTA FEIERTAG</b>	<b>FIESTA FEIERTAG</b>	<b>Macarrones ecológicos con tomate (GL)</b> <i>Ökologische Spiralnudeln mit Tomaten</i>  Lomo adobado a la plancha con patatas fritas (SJ+L) <i>Panierter Kaiserbarsch mit grünem Salat und Mais</i>  Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Alubias pintas con verduras y jamón de Teruel <i>Feuerbohnen mit Gemüse und Schinken aus Teruel</i>  Albóndigas en salsa de tomate casera (SJ+SL) <i>Fleischbällchen in hausgemachter Tomatensauce</i>  Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	<b>ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO</b>  <b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 606 Proteínas (g) 26,45 Hidratos de Carbono (g) 75,16 Grasas (g) 20,23  <b>PRIMARIA (7-12 años)</b> 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

### CREMAS DE TEMPORADA

Las cremas, ya sean únicamente de verduras o con otros ingredientes, son un primer plato delicioso y nutritivo.

Dentro de la alimentación de los niños y niñas son una opción ideal para ir incorporar nuevas verduras, que en principio pueden rechazar, e ir adaptando su paladar a sabores distintos de forma sencilla y agradable.

Son una forma perfecta de incorporar en los niños las verduras de temporada!!



## ESPACIO BLOG / PRENSA

### Claves para tener una dieta equilibrada

Tener una dieta equilibrada se ha convertido en una necesidad para tener una salud de hierro. En COMBI CATERING, nuestro equipo de nutricionistas diseñan dietas para que los pequeños que asisten a los comedores escolares, o los adultos que comen en comedores de empresa, hospitales o residencias tengan dietas equilibradas. El problema llega, muchas veces, cuando en casa pensamos en los menús para comer o cenar ¿Y cómo podemos lograr que nuestro organismo tenga todo lo que necesita? En nuestro blog, te dejamos las claves para tener una dieta equilibrada.



[www.comerbien.es/blog](http://www.comerbien.es/blog)

### Blog COMBI CATERING

– Nuestra dieta debe ser variada. No sirve de nada comer cosas muy sanas, si siempre son las mismas.

– Come de forma regular. Si quieres tener una dieta sana y equilibrada, es fundamental comer de forma regular y respetar todas las comidas.

– Come con moderación. Es bueno comer de todo (evitando los alimentos industriales y procesados, por supuesto, y haciendo especial hincapié en los alimentos cercanos y de temporada). Pero aunque sea bueno comer de todo, hay que comer de forma moderada. Nada de comer hasta explotar.

– Bebe agua de forma abundante. El agua ayuda a desintoxicar el cuerpo, y a hidratarlo, además de ayudarnos en nuestro metabolismo.



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



# Octubre Oktober

2022

MONTAG LUNES	17	DIENTAG MARTES	18	MITTWOCH MIÉRCOLES	19	DONNERSTAG JUEVES	20	FREITAG VIERNES	21	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Judías verdes a la Aragonesa (SL) <i>Grüne Rundbohnen mit Kartoffeln gekocht (SL)</i>		Sopa casera de fideos ecológicos (GL) <i>Hausgemachte Suppe mit ökologischen Fadennudeln (GL)</i>		Crema de calabaza ecológica con queso (L+SL) <i>Ökologische Zucchini-cremesuppe mit Quesito</i>		Arroz ecológico de pescado (PS+CR+ML+SL) <i>Ökologischer Reis mit Fisch</i>		Garbanzos ecológicos guisados con verduritas <i>Ökologische Kichererbsen geschmort mit Babygemüse</i>		<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Pollo asado en su jugo con rodaja de tomate <i>Brathähnchen im eigenen Saft mit Tomatenscheiben</i>		Merluza a la romana con lechuga, apio y maíz (PS + GL + H+AP) <i>Panierter Seehecht mit grünem Salat, Sellerie und Mais</i>		Lomo adobado a la plancha con patatas fritas (SJ+L) <i>Gegrillte Schweinelende mit Pommes frites</i>		Escalope con lechuga, zanahoria y tomate <i>Rinderschmorbraten aus Aragón mit Pilsauce</i>		Bacalao a la vizcaina (PS) <i>Kabeljau auf Vizcaya-Art</i>		<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97
Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>		Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>		Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i>		Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>		Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>		
MONTAG LUNES	24	DIENTAG MARTES	25	MITTWOCH MIÉRCOLES	26	DONNERSTAG JUEVES	27	FREITAG VIERNES	28	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas ecológicas con chistorra (L+S) <i>Ökologische Linsen mit Chistorra-Bratwurst</i>		Macarrones ecológicos a la napolitana (GL+L) <i>Ökologische Makkaroni alla napolitana</i>		Borrajá con patata (SL) <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>		Crema de verduras con crujiente de jamón de Teruel (SL) <i>Gemüsecreme mit krossen Schinken aus Teruel</i>		Arroz ecológico con pollo y champiñones <i>Ökologischer Reis mit Hähnchen</i>		<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Tortilla de patata con rodaja de tomate (H) <i>Kartoffelomelette mit Tomaten</i>		Bacalao rebozado con lechuga, remolacha y soja (PS + GL + H + SJ) <i>Panierter Kabeljau mit grünem Salat</i>		Pechugas de pollo en salsa de queso (L+H) <i>Gegrillte Hähnchenbrust mit Käsesauce</i>		Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SJ+SL) <i>Gegrillter Hamburger mit Pommes frites</i>		Colas de rape a la andaluza con lechuga, maíz y zanahoria (PS) <i>Seeteufel in grüner Sauce mit Erbsen und Bäckerinnenkartoffeln</i>		<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07
Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>		Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>		Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i>		Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>		Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>		
MONTAG LUNES	31									ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
<b>FIESTA FEIERTAG</b>										<b>INFANTIL (3-6 años)</b> Energía (Kcal) 608 Proteínas (g) 26,36 Hidratos de Carbono (g) 73,86 Grasas (g) 21,29
										<b>PRIMARIA (7-12 años)</b> 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
<b>1º PLATO</b>	<b>1º PLATO</b>
Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
<b>2º PLATO</b>	<b>2º PLATO</b>
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>GUARNICIÓN</b>	<b>GUARNICIÓN</b>
Verdura	Verdura o patata
Patata	Verdura
<b>POSTRE</b>	<b>POSTRE</b>
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](http://www.comerbien.es)

Información contenida 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](mailto: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](mailto:ofisan@comerbien.es)

