

FEBRERO

Februar

2023



MITTWOCH MIÉRCOLES 01

Arroz ecológico milanese
Ökologischer Reis alla milanese

Jamonicitos de pollo rustidos al limón y romero
Gebatene Zitronen-Rosmarin-Hähnchenschenkel

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

DONNERSTAG JUEVES 02

Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+H)

Ökologische Makkaroni mit geriebenem Käse aus El Burgo de Ebro überbacken

Palometa a la inglesa con lechuga, zanahoria y soja (PS + GL + H+ SJ)
Kaiserbarsch nach englischer Art mit grünem Salat, Karotten und Soja

Fruta de temporada
Obst der Saison

Freitag VIERNES 03

Acelgas ecológicas
rehogadas con patata (SL)
Ökologischer Mangold geschmort mit Kartoffeln

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

Fruta de temporada
Obst der Saison

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

Sopa casera de estrellas (GL+H)
Nudelstern-Suppe

Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate (GL + H)
Panierte Hähnchenbrust mit Tomatenscheiben

Yogur de plátano (L)
Bananenjoghurt

DIENSTAG MARTES 07

Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo
Aragonés y chorizo
Ökologische Linsen geschmort mit Naturreis aus den Aragonischen Pyrenäen und Chorizo

Bacalao a la romana con lechuga, apio y soja (PS+H+GL+SJ)
Panierter Kabeljau mit grünem Salat, Sellerie und Soja

Fruta de temporada
Obst der Saison

MITTWOCH MIÉRCOLES 08

Borrajá ecológica con patata (SL)
Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln

Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SL)
Frische Openwürstchen aus Aragonien mit Tomatensauce

Fruta de temporada / pan integral (GL)
Obst der Saison / Vollkornbrot

DONNERSTAG JUEVES 09

Arroz integral con verduras, pollo y setas
Naturreis mit Gemüse, Hähnchen und Pilzen

Merluza al Orio con lechuga, maíz y apio (PS+AP)
Seehecht nach Orio-Art mit grünem Salat, Mais und Sellerie

Fruta de temporada
Obst der Saison

Freitag VIERNES 10

Alubias pintas estofadas con verduras
Geschmorte Feuerbohnen mit Gemüse

Tortilla de patata y calabacín con lechuga (H)
Kartoffel-Zucchini-Omelette mit grünem Salat

Fruta ecológica
Ökologisches Obst

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

VI Campaña de legumbres de calidad del país: son sanas y sostenibles

10 de Febrero: Día Internacional de las Legumbres

Las legumbres son un alimento muy antiguo, nutricionalmente muy completo y que además mejora la calidad del suelo donde se cultiva. Desde el punto de vista nutricional las legumbres son ricas en vitaminas entre las que destacan las del grupo B y minerales como el hierro, el potasio, el magnesio y el zinc. También tienen un alto contenido en carbohidratos complejos y fibra, lo que hacen que la energía que proporcionan se libere de forma lenta, favoreciendo así unos niveles de glucemia estables; de manera que la energía 'aguanta' durante más tiempo.

Pero lo que más me gustaría destacar de legumbres es su contenido en proteínas. Este contenido oscila desde 15,5 g de proteína/100g de parte comestible en los garbanzos, hasta 36g/100g en las habas. Por hacer alguna comparación, la pechuga de pollo tiene un contenido en proteínas de 21.8g/100g, el lomo de cerdo 20.5g/100g, el filete de ternera 20.6g/100g y la merluza 11.8g/100g.

Puede consultar más información de la campaña a través de:

<https://mensacivica.com/vi-campana-de-legumbres-de-calidad-del-pais-son-sanasy-sostenibles/>

Campaña en colaboración con:



CREMA DE LENTEJAS CON CURRY

Ingredientes:

- 170 gr. lentejas
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento pequeño
- 3 dientes de ajo
- 1 cdita. curry
- 1 cdita. comino
- 1 cdita. pimentón picante
- 1 litro caldo de verduras
- 2 hojas de laurel
- aceite de oliva
- pimienta
- sal

Elaboración:

1. Ponemos en remojo las lentejas un par de horas antes para que se hidraten.
2. En una olla sofreímos verduras durante 10 minutos.
3. Añadimos el comino, el pimentón y el curry.
4. Añadimos el tomate pelado y picado en trozos pequeños. Dejamos sofriéndolo unos minutos.
5. Añadimos las lentejas escurridas de agua, el caldo de verduras y las hojas de laurel. Dejamos cocinando a fuego medio unos 35-40 minutos.
6. Retiramos el laurel y trituramos todo hasta hacer una crema.
7. Volvemos a llevar a ebullición y servimos con picatostes de pan frito



ESPACIO BLOG / PRENSA

Blog
COMBI CATERING



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.

CONTINUAR

MONTAG LUNES	DIENSTAG MARTES	MITTWOCH MIÉRCOLES	DONNERSTAG JUEVES	FREITAG VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
13	14	15	16	17	
Judías verdes a la aragonesa (SL) <i>Grüne Bohnen nach Aragón-Art</i>	Macarrones integrales en salsa boloñesa (GL) <i>Vollkorn-Makkaroni in Bolognese-Sauce</i>	Crema de calabacín ecológico (SL) <i>Ökologische Zucchini-cremesuppe</i>	Garbanzos ecológicos estofados con verduras y pimentón dulce <i>Ökologisches Kichererbsen-Ragout mit Gemüse und süßem Gewürzpaprika</i>	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo frito (H) <i>Ökologischer Rei mit Tomatensauce und Spiegelei</i>	INFANTIL (3-6 años)
Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas <i>Gegrillte Schweinelende mit Pommes frites</i>	Palometa empanada con lechuga, apio y soja (PS+H+GL+SJ+AP) <i>Panierter Kaiserbarsch mit grünem Salat, Sellerie und Soja</i>	Pollo al chilindón <i>Geschmortes Huhn</i>	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>	Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H) <i>Kabeljau mit Tomaten, Zwiebeln und hartgekochtem Ei</i>	Energía (Kcal) 591 Proteínas (g) 26,60 Hidratos de Carbono (g) 72,40 Grasas (g) 19,43
Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i>	Yogur de fresa (L) <i>Erdbeerjoghurt</i>	Fruta de temporada/ pan integral (GL) <i>Obst der Saison / Vollkornbrot</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	PRIMARIA (7-12 años)
					Energía (Kcal) 759 Proteínas (g) 34,18 Hidratos de Carbono (g) 93,03 Grasas (g) 24,97

MONTAG LUNES	DIENSTAG MARTES	MITTWOCH MIÉRCOLES	DONNERSTAG JUEVES	FREITAG VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
20	21	22	23	24	
Crema suave de verduras con picatostes (SL+GL) <i>Leichte Gemüsecremesuppe mit Croûtons</i>	Arroz integral con salsa de tomate <i>Natureis mit Tomatensauce</i>	Alubias blancas estofadas con verduras <i>Geschmorte weiÙe Bohnen mit Gemûse</i>	Sopa de pasta ecológica (GL) <i>Suppe mit ökologischen Nudeln</i>	Brócoli con patata (SL) <i>Brokkoli mit Kartoffeln</i>	INFANTIL (3-6 años)
Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SJ+SL) <i>Gegrillter Hamburger mit Pommes frites</i>	Abadejo al horno con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) <i>Gebackener Seelachs mit grünem Salat, Mais und Soja</i>	Tortilla de patata con lechuga (H) <i>Kartoffelomelette mit grünem Salat</i>	Estofado de ternera de Aragón con verduras <i>Kalbsragout aus Aragonien mit Gemûse</i>	Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS) <i>Seehecht-Bauch (Zertifikat für nachhaltige Fischerei) in grüner Sauce</i>	Energía (Kcal) 596 Proteínas (g) 24,12 Hidratos de Carbono (g) 75,10 Grasas (g) 20,29
Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>	Fruta de temporada/ pan integral (GL) <i>Obst der Saison / Vollkornbrot</i>	Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i>	Fruta ecológica <i>Ökologisches Obst</i>	PRIMARIA (7-12 años)
					Energía (Kcal) 766 Proteínas (g) 30,99 Hidratos de Carbono (g) 96,50 Grasas (g) 26,07

MONTAG LUNES		27	DIENSTAG MARTES		28				ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
Lentejas ecológicas estofadas con verduras <i>Ökologische Schmorlinsen mit Gemüse</i>			Cema de calabaza y zanahoria con cúrcuma (L) <i>Kürbis-Karotten-Creme mit Kurkuma</i>						INFANTIL (3-6 años)
Palometa a la bilbaina con lechuga, apio y maíz (PS +AP) <i>Panierter Kaiserbarsch mit grünem Salat, Sellerie und Mais</i>			Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas <i>Gebackene Hähnchenschenkel mit Kartoffeln</i>						PRIMARIA (7-12 años)
Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>			Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i>						

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

TODOS NUESTROS MENÚS INCLUYEN RACIÓN DE PAN

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