

Septiembre September

2022

Colegio Alemán



| | | | | | | | | | | |
|--------------------|----|--------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|--|---|--------------------|--|----------------------------|
| | | | DONNERSTAG JUEVES | 01 | FREITAG VIERNES | 02 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO | | | |
| | | | 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 SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementa un 40% los valores de infantil. | | | |
| MONTAG LUNES | 05 | DIENSTAG MARTES | 06 | MITTWOCH MIÉRCOLES | 07 | DONNERSTAG JUEVES | 08 | FREITAG VIERNES | 09 | ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO |
| FIESTA FEIERTAG | | FIESTA FEIERTAG | | FIESTA FEIERTAG | | Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+H+L) Ökologische Makkaroni überbacken mit geriebenem Käse El Burgo de Ebro Pechugas de pollo empanadas con patatas (H+GL) Panierte Hähnchenbrust mit Kartoffeln Helado (L) Eis | Acelgas ecológicas rehogadas con patata (SL) Ökologischer Mangold geschmort mit Kartoffeln (SL) Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Gebackene Fleischbällchen in Möhren-Zwiebel-Lorbeer-Sauce (SJ) Fruta de temporada Obst der Saison | | 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 SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil. | |

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.

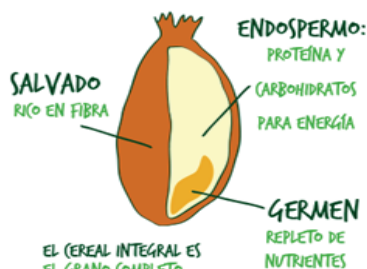
Nuestro objetivo además, es que los servicios de alimentación realizados por **Combi Catering** no sólo proporcionen el aporte nutricional necesario a través de un menú equilibrado y sabroso, sino que también representen el momento y el espacio para reforzar hábitos alimentarios saludables, promuevan 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

PAN INTEGRAL

El pan integral contiene una gran cantidad de fibra y mayor cantidad de vitaminas del grupo B y minerales respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración que mantienen todas las partes del grano del cereal.



EL CEREAL INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREAL INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

ESPACIO BLOG / PRENSA

Con un poquito de azúcar es suficiente... ¡Y en Combi lo tenemos claro!

Claves para reducir el consumo de azúcar:

- Tenlo claro: El consumo excesivo de azúcar incrementa el riesgo de padecer obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- La cantidad máxima recomendada de azúcar añadido es de 50 gramos por día. Esta es la cifra recomendada por la Organización Mundial de la Salud, una cantidad que debe suponer menos del 10% de la ingesta calórica total.
- Para conseguir esta cifra máxima, es fundamental reducir el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos, evitando también echar azúcar añadida durante el cocinado.

www.comerbien.es/blog

Blog **COMBI CATERING**



- Revisa siempre el etiquetado de los productos que consumes para conocer la cantidad de azúcares, sal y grasas.
- Para mantener una alimentación equilibrada, además de reducir el consumo de azúcar hay que controlar también la sal y las grasas.
- Junto a la dieta sana y equilibrada, hay que practicar también actividad física a diario para combatir el sedentarismo.

Más información en nuestro blog: Información de la campaña de AECOSAN "Con un poquito de azúcar es suficiente"



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

Septiembre
September

2022

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| MONTAG LUNES 12 Judía verde redonda con patata a cuadro y jamón de Teruel <i>Grüne Bohnen mit Kartoffelwürfeln und Schinken aus Teruel</i> Salchichas frescas de Aragón a la plancha con ensalada <i>Frische Grillwürstchen aus Aragonien mit Salat (SL)</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | DIENSTAG MARTES 13 Ensalada italiana <i>Italienischer Salat</i> Hamburguesa de ternera a la plancha con queso (SL+L+H) <i>Gegrillter Rindfleisch-Burger mit Käse</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | MITTWOCH MIÉRCOLES 14 Boraja ecológica con patata (SL) <i>Ökologischer Borretsch mit Kartoffeln</i> Librillo de jamón y queso con patata panadera (GL+H+L+SJ) <i>Schinken-Käse-Scheiben mit Bäckerinnenkartoffeln</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | DONNERSTAG JUEVES 15 Crema de calabacín ecológico con picatostes (SL+GL) <i>Ökologische Zucchini-Cremesuppe mit Croûtons</i> Tortilla de patata y calabacín con filete de queso y ensalada (H+L) <i>Kartoffel-Zucchini-Omelette mit Käsefilet und Salat</i> Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona</i> | FREITAG VIERNES 16 Arroz con champiñones y verduras de temporada <i>Reispfanne mit Champignons und Babygemüse der Saison</i> Ventresca de merluza a la romana (Certificada en Pesca Sostenible) con ensalada de tomate apio y remolacha (PS+GL+H+AP) <i>Panierter Seehecht-Bauch (Zertifikat für nachhaltige Fischerei) mit Salat aus Tomaten, Sellerie und rote Beete</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | 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 SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil. |
| MONTAG LUNES 19 Lentejas ecológicas guisadas con patata, calabacín y zanahoria (SL) <i>Ökologische Schmarlinsen mit Kartoffeln, Zucchini und Karotten</i> Palometa al orio con lechuga, brotes de soja y maíz (PS+SJ) <i>Kaiserbarsch nach Orio-Art mit grünem Salat, Sojabohnensprossen und Mais</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | DIENSTAG MARTES 20 Espinacas a la crema de patata (SL) <i>Spinat mit Kartoffelcreme</i> Contramuslo a la plancha con ajo aceite y rodaja de tomate <i>Gegrillte Hähnchenschenkel mit Knoblauchöl und Tomatenscheiben</i> Yogur de Villacorona (L) <i>Joghurt von Villacorona (M)</i> | MITTWOCH MIÉRCOLES 21 Paella mixta de pollo y calamar (PS+CR+ML+AP+SJ) <i>Gemischte Paella mit Huhn und Tintenfisch</i> Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria (GL+H+PS) <i>Panierter Kabeljau mit grünem Salat mit Karotten</i> Fruta de temporada <i>Ökologisches Obst</i> | DONNERSTAG JUEVES 22 Garbanzos ecológicos con chorizo <i>Ökologische Kichererbsen mit Chorizo</i> Longaniza al horno con patata <i>Landjäger aus dem Ofen mit Kartoffeln</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | FREITAG VIERNES 23 Menestra de verduras con bacón (SJ) <i>Gemüseintopf mit Speck</i> Pechuga de pollo a la plancha en salsa de queso (L) <i>Gegrillte Hähnchenbrust mit Käsesauce</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | 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 SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil. |
| MONTAG LUNES 26 Crema de zanahoria (SL) <i>Karottencreme</i> Escalope de ternera con ensalada de lechuga, apio y remolacha (AP) <i>Kalbsschnitzel mit grünem Salat, Sellerie und rote Beete</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | DIENSTAG MARTES 27 Tiburones de pasta a la boloñesa (GL+H) <i>Lumaconi-Nudeln mit Bolognese</i> Merluza al orio con ensalada de tomate y maíz (PS) <i>Seehecht nach Orio-Art mit Tomaten-Mais-Salat</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | MITTWOCH MIÉRCOLES 28 Acelgas ecológicas con patata y sofrito de cebolleta, ajo y pimentón (SL) // Ökologischer Mangold mit Kartoffeln in Knoblauch-Paprika-Soffritto Lomo adobado a la plancha con ensalada (SJ+L) <i>Gegrillte Schweinelende mit Salat</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | DONNERSTAG JUEVES 29 Sopa minestrone (verduras) <i>Minestrone-Suppe (Babygemüse)</i> Fingers de pollo con salsa barbacoa (GL+H) <i>Chicken Fingers mit Barbecue-Sauce</i> Fruta de temporada <i>Obst der Saison</i> | FREITAG VIERNES 23 Arroz del Pirineo Aragonés con salsa de tomate natural. <i>Reis aus den Aragonesischen Pyrenäen mit Tomatensauce aus frischen Tomaten</i> Palpis de pavo con patatas al horno // Putenschenkel mit Ofenkartoffeln Helado (L) <i>Eis</i> | 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 SECUNDARIA (13-15 años): Se incrementan un 40% los valores de infantil. |

| 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)



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

