

MONTAG
LUNES

02

DIENSTAG
MARTES

03

MITTWOCH
MIÉRCOLES

04

DONNERSTAG
JUEVES

05

FREITAG
VIERNES

06

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

INFANTIL (3-6 años)

FIESTA
FEIERTAG

FIESTA
FEIERTAG

FIESTA
FEIERTAG

FIESTA
FEIERTAG

FIESTA
FEIERTAG

PRIMARIA (7-12 años)

MONTAG
LUNES

09

DIENSTAG
MARTES

10

MITTWOCH
MIÉRCOLES

11

DONNERSTAG
JUEVES

12

FREITAG
VIERNES

13

ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO

Sopa de **pasta ecológica** (GL)
Suppe mit ökologischen Nudeln

Jamoncitos de pollo al chilindrón
*Hähnchenschenkel nach
Chilindrón-Art*

Fruta de temporada
Obst der Saison

Crema de calabaza ecológica con
puerro y cúrcuma
*Ökologische Zucchini-cremesuppe
mit Lauch und Kurkuma*

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

Yogur de Villacorona (L)
Joghurt von Villacorona

Arroz ecológico de longaniza y
verduras
*Ökologischer Reis mit Landjägern
und Gemüse*

Ventresca de merluza al horno
con ensalada, maíz y tomate (PS)
*Gebackener Seehecht-Bauch mit
grünem Salat, Mais und Tomaten*

Fruta de temporada
Obst der Saison

Acelgas ecológicas con patata
rehogadas y beicon (SJ)
*Ökologischer Mangold mit
geschmorten Kartoffeln und Speck*

Librillo casero de jamón y queso
con lechuga, zanahoria y maíz
(GL + H + SJ + L)
*Hausgemachte Schinken-Käse-
Scheiben mit grünem Salat,
Karotten und Mais*

Fruta de temporada
Obst der Saison

Garbanzos ecológicos
estofados con verduras
*Ökologisches Kichererbsen-
Ragout mit Gemüse*

Tortilla de patata con loncha
de queso (H+L)
*Kartoffelomelette mit
Käsescheiben*

Fruta de temporada / **pan
integral**
Obst der Saison / Vollkornbrot

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

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

SOJA

De ser una legumbre exótica, conocida solo por vegetarianos, la soja ha pasado a erigirse en un **alimento de prestigio**. Los brotes y la leche de soja se encuentran hoy en todos los supermercados y las grandes marcas presentan continuamente productos que la incluyen, desde yogures a galletas y panes.

Pero pese a su popularidad y a la publicidad que ensalza sus propiedades **sigue siendo poco conocida** y despertando algunos recelos.



¿Realmente es una fuente de proteínas alternativa a la carne?

La clara de huevo y la proteína de leche poseen la máxima calidad biológica, que se expresa con una tasa de 1. **La calidad biológica de las habas de soja es de 0,91, casi igual a la de la ternera (0,92)**. Otras legumbres tienen una calidad menor, como los garbanzos, con un 0,78.

La soja no es solo la legumbre más rica en proteínas (37% de su peso en seco) sino que estas son también las que presentan la proporción de aminoácidos más equilibrada, con un coeficiente de asimilación muy similar al de las proteínas de la carne y la ventaja de que no se acompañan de las grasas saturadas y el colesterol de esta.

ESPACIO BLOG / PRENSA

¿Es segura la dieta vegana para un bebé?

Blog
COMBI CATERING

Los lactantes pueden tomar leche de fórmula hecha a partir de proteína de soja o de arroz? La respuesta es que sí!!

En los cinco-seis primeros meses de vida, lo único que los bebés pueden tomar es leche. Lo ideal es que siempre que sea posible tomen **leche de la madre**. Cuando esto no es posible, las familias tradicionales o convencionales utilizan una fórmula a base de leche de vaca. Para las familias veganas que quieren una leche que no provenga de un animal, existen ya fórmulas hechas a partir de proteína de soja o de arroz, (**SOLO** las vendidas en FARMACIAS)

A partir de los seis meses empieza la alimentación complementaria. Muchos de los alimentos de **la dieta vegana o vegetariana** van a ser muy parecidos a los de bebés con dietas convencionales: frutas, verduras y cereales son los mismos, y como fuente de alimentos más ricos en proteínas, los bebés veganos tienen las legumbres, los frutos secos y las semillas. ¿Cómo se preparan las legumbres para los bebés? Pues en forma de puré, triturado, o en forma, por ejemplo, de humus que es blando y lo pueden tomar bien, o en forma de hamburguesas o croquetas. Los frutos secos y las semillas también se ofrecen molidos o en forma de crema, por ejemplo crema de almendras untada en una rebanada de pan nueces molidas mezcladas con la papilla.

www.comerbien.es/blog

MONTAG
LUNES

16

Arroz ecológico milanese
*Ökologischer Reis alla milanese*Lomo adobado a la plancha con
lechuga, apio y zanahoria (SP)
*Gegrillte Schweinelende mit
grünem Salat, Sellerie und
Karotten*Fruta de temporada /**pan
integral**
*Obst der Saison / Vollkornbrot*DIENSTAG
MARTES

17

Caracolas de pasta gratinados con
queso rallado de El Burgo de Ebro
(GL + L + H)
*Muschelnudeln mit geriebenem Käse
aus El Burgo de Ebro überbacken*Bacalao a la romana con lechuga,
soja y remolacha (PS + GL + H + SJ)
*Panierter Kabeljau mit grünem
Salat, Soja und Roter Beete*Fruta de temporada
*Obst der Saison*MITTWOCH
MIÉRCOLES

18

Lentejas ecológicas con verduras y
chorizo
*Ökologische Linsen mit Gemüse und
Chorizo*Pechuga de pollo empanada con
lechuga, maíz y zanahoria
*Panierte Hähnchenbrust mit grünem
Salat, Mais und Karotten*Fruta de temporada
*Obst der Saison*DONNERSTAG
JUEVES

19

Puré de **verduras ecológicas** de
temporada y huevo (H)
*Ökologisches Gemüsepuree aus
saisonalem Gemüse mit Ei*Ternera de Aragón guisada con
patatas (SL)
*Rinderschmorbraten aus
Aragón mit Kartoffeln*Yogur de fresa (L)
*Erdbeeryoghurt*FREITAG
VIERNES

20

Guisantes con patata a cuadro y
jamón de Teruel
*Erbsen mit Kartoffelwürfeln und
Schinken aus Teruel*Jamonicos de pollo asados con
lechuga, tomate y maíz
*Panierte Hähnchenschenkel mit
grünem Salat, Tomaten und Mais*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

23

Brócoli con patatas con **jamón de
Teruel**
*Brokkoli mit Kartoffeln und Schinken
aus Teruel*Palometa empanada con lechuga,
apio y remolacha (GL + H + PS)
*Panierter Kaiserbarsch mit grünem
Salat, Sellerie und rote Beete*Fruta de temporada
*Obst der Saison*DIENSTAG
MARTES

24

Sopa de **fideos ecológicos** (GL+H)
*Suppe mit ökologischen
Fadennudeln*Magro de cerdo a la riojana
*Mageres Schweinefleisch nach
Rioja-Art*Yogur de Villacorona (L)
*Joghurt von Villacorona*MITTWOCH
MIÉRCOLES

25

Arroz ecológico con salsa de tomate
y **huevo ecológico** (H)
*Ökologischer Reis mit
Tomatensauce und ökologischem Ei*Merluza a la romana con ensalada
(PS + GL + H)
*Panierter Seehecht mit Salat*Fruta de temporada /**pan integral**
*Obst der Saison / Vollkornbrot*DONNERSTAG
JUEVES

26

Alubias pintas con verduras,
patata y jamón
*Feuerbohnen mit Gemüse,
Kartoffeln und Schinken*Contramuslo a la plancha con
lechuga, tomate y maíz
*Gegrillte Hähnchenschenkel mit
grünem Salat, Tomaten und
Mais*Fruta de temporada
*Obst der Saison*FREITAG
VIERNES

27

Crema de brócoli y queso (L)
*Brokkolicremesuppe und Käse*Hamburguesa a la plancha con
patatas fritas (GL + H)
*Gegrillter Hamburger
mit Pommes Frites*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

30

FIESTA
FEIERTAGDIENSTAG
MARTES

31

Lentejas ecológicas con verduras y
jamón de Teruel
*Ökologische Kichererbsen mit
Gemüse und Schinken aus Teruel*Merluza en orio con lechuga, maíz
y soja (PS+SJ)
*Seehecht nach Orio-Art mit grünem
Salat, Mais und Soja*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

1º PLATO

Pasta, arroz, legumbres
Verduras

CENA

1º PLATO

Verdura, puré de verdura, ensalada
Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata

2º PLATO

Carne
Pescado
Huevo

2º PLATO

Pescado o huevo
Carne o huevo
Carne o pescado

GUARNICIÓN

Verdura
Patata

GUARNICIÓN

Verdura o patata
Verdura

POSTRE

Lácteo
Fruta

POSTRE

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