

COLEGIO ALEMÁN (ZARAGOZA)

Noviembre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

FESTIVO

730 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 46 G.: 12

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
<BIO-LINSENEINTOPF MIT KARTOFFELN>

JAMÓN DE CERDO AL HORNO

JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
<SPROSSEN UND KAROTTEN>

FRUTA
<<OBST>

696 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 27 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
<FARFALLE IN PILZSOSSE>

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
<SEEHECHT-FRIKADELLEN IN SOSSE>

GUISANTES Y PATATAS DADO
<ERBSEN MIT WÜRFELKARTOFFELN>

FRUTA
<<OBST>

745 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 40 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
<WEISSE BOHNEN MIT KÜRBISGEMÜSE>

FILETE DE POLLO AL AJILLO

PATATAS FRITAS

YOGUR
<JOGHURT>

664 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 12

ACELGAS CON PATATAS

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
<HAMBURGER VOM RIND>

TOMATE Y VERDURAS

FRUTA
<<OBST>

651 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 9

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM

GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON PATATAS PANADERAS

ENSALADA ESPECIAL

FRUTA
<<OBST>

674 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 55 G.: 14

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUERBISSUPE)
<KÜRBISCREMESUPPE>

SALCHICHA BRATWURST
<BRATWURST>

PATATA GAJO
<KARTOFFELSCHNITZE>

FRUTA
<<OBST>

787 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
<EINTOPF MIT KICHERERBSEN>

FINGERS CASEROS DE POLLO
<HAUSGEMACHTE FINGERS (HÄHNCHEN)>

PATATA COCIDA
<GEMACHTE KARTOFFELN>

FRUTA
<<OBST>

649 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 47 G.: 9

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA

BACALAO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
<KABELJAU IN KARTOFFELKRUSTE>

ENSALADA DE LECHUGA, JAMÓN YORK Y MAÍZ

YOGUR
<JOGHURT>

697 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 51 G.: 9

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN

SAN JACOBO DE PAVO

LECHUGA Y PEPINO
<GRÜNER SALAT UND GURKE>

FRUTA
<<OBST>

726 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
<GRÜNE BOHNEN MIT KARTOFFELN>

POLLO AL HORNO
<BACKHÄHNCHEN>

PATATA PANADERA
<OFENKARTOFFELN>

FRUTA
<<OBST>

794 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 43 G.: 8

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE INVIERNO
<VOLLKORNEREIS MIT WINTERGEMÜSE>

TORTILLA DE PATATAS
<KARTOFFELOMELETTE>

LECHUGA

FRUTA
<<OBST>

771 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE
<FUSILLI MIT TOMATENSOSSE>

ABADEJO A LA ANDALUZA
<KABELJAU ANDALUSISCHER ART>

LECHUGA Y CEBOLLA
<GRÜNER SALAT MIT ZWIEBELN>

FRUTA
<<OBST>

648 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
<MAKKARONI A LA CARBONARA>

MERLUZA AL LIMÓN
<SEEHECHT MIT ZITRONENSOSSE>

VERDURAS GRATINADAS
<GRATINIERTES GEMÜSE>

YOGUR
<JOGHURT>

686 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
<GEGRILLTES HÜHNERFILET>

ENSALADA VARIADA
<GEMISCHTER SALAT>

FRUTA
<<OBST>

729 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 10

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
<REIS GÄRTNERINNEN ART MIT ERBSEN, KAROTTEN UND GRÜNEN BOHNEN>

TORTILLA DE QUESO
<KÄSEOMELETTE>

TOMATE NATURAL EN RODAJAS
<FRISCHE TOMATEN IN SCHEIBEN>

716 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA

ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
<SALAT MIT ROTEN BEETEN UND KAROTTEN>

FRUTA
<<OBST>

783 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS
<HAUSGEMACHTE BIO-LINSEN>

CABALLA EN PAPILOTE CON PUERRO, ZANAHORIA & CEBOLLA
<MAKRELE „A LA PAPILOTE“ MIT LAUCH, KAROTTEN UND ZWIEBELN>

LECHUGA Y COL LOMBARDA
<GRÜNER SALAT MIT ROTKOHL>

698 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y BACON

TORTILLA DE YORK Y QUESO

VERDURAS GRATINADAS

YOGUR DE SABOR

757 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
<REIS „A LA CUBANA“ MIT SPIEGELEI>

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
<GEGRILLTES HÜHNERFILET>

LECHUGA
<GRÜNER SALAT>

FRUTA
<<OBST>

652 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 9

COLIFLOR A LA GALLEGA

DADOS DE RAPE A LA JARDINERA

ENSALADA ESPECIAL

LÁCTEO
<MILCHPRODUKT>

778 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO

FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
<GEGRILLTES VORDERRIPPENSTÜCK>

PATATA PANADERA
<OFENKARTOFFELN>

FRUTA
<<OBST>

Aquí SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS | Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	35% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3 - 8	1.742	610
Niñas	3 - 8	1.642	575
Niños	9 - 13	2.278	798
Niñas	9 - 13	2.071	725
Niños	14 - 18	3.152	1.103
Niñas	14 - 18	2.368	829

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS | Scolarest