

1. Sal yodada.
2. En frituras: Aceite de girasol alto oleico.
3. En aliños: Aceite de oliva virgen extra.
4. Agua como bebida en cada comida.

Pan (GL)
Pieza de fruta

P27 H63 G36 C756

Bretzel (GL)
Pieza de fruta.

P21 H79 G32 C687

Pan (GL)
Pieza de fruta.

P44 H83 G44 C723

P28 H77 G28 C702

P53 H66 G40 C882

Pan (GL)
Pieza de fruta

P26 H72 G34 C769

Pan (GL)
Pieza de fruta

P30 H80 G30 C732

P35 H60 G28 C674



P25 H68 G38 C732

P20 H54 G34 C781

P18 H60 G29 C692

P25 H60 G41 C796



P27 H57 G38 C697

Pan integral(GL)
Yogur natural artesano(L)

P33 H73 G40 C788

P30 H44 G29 C720

P29 H65 G29 C768

P25 H59 G35 C76

Pan (GL)
Pieza de fruta

P30 H53 G37 C795

P37 H49 G30 C746

P20 H61 G35 C756

Los valores nutricionales están calculados en base a un rango de edad entre **9-13 años**. Para edades comprendidas entre **3-8 años** el valor nutricional es un 25% menos y para edades entre **14-28 años** un 25% más.

Las ensaladas de guarnición:

- Nº1 - **Lechuga** + **tomate** + **maíz**.
- Nº2 - **Lechuga** + **atún** + **olivas** + **zanahoria**.
- Nº3 - **Lechuga** + **fruta** + **maíz**.
- Nº4 - **Tomate** + **queso** + **orégano**.

Algunas de las recetas de verdura ecológica:

- Crema de calabaza
- Salteado de verduras
- Coliflor gratinada
- Borraja salteada con jamón y patata
- Cielga rehogada
- Cardo guisado con almendras
- Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra
- Crema de brócoli

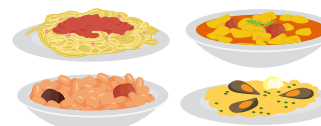
Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

RECOMENDACIÓN CENAS

SI HEMOS COMIDO...

CENAMOS

PRIMERO



Pasta, patatas, legumbres o arroz



Verdura o ensalada
(En cremas o entera, crudas o cocinadas)



Verdura o ensalada



Pasta, patatas, legumbres o arroz
(con verduras)

SEGUNDO



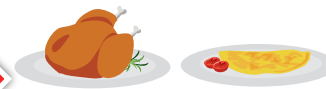
Carne



Pescado o huevo
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Pescado



Carne o huevo
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Huevo



Pescado o carne
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)

GUARNICIÓN

Debemos complementar la cena según nuestra elección para que no se repita la comida, con guarniciones tipo: ensaladas, hortalizas, verduras o una pequeña cantidad de cereales o féculas.

POSTRE

Podemos tomar siempre fruta, eligiendo una diferente a la del mediodía y que sea de temporada. Si hemos tomado fruta a mediodía ocasionalmente podemos tomar un postre lácteo.



VIERNES

6 FESTIVO

P25 H56 G23 C694

P36 H51 G26 C716

P31 H55 G28 C719

P35 H63 G27 C704

13 Verdura cocida sin patata
Jamoncitos de pollo con ensalada
N° 1

Pan (GL)
Pieza de fruta



P53 H66 G40 C882

P25 H68 G38 C732

P27 H57 G38 C697

P25 H59 G35 C767

20

Pan integral(GL)
Yogur natural artesano(L)

P21 H79 G32 C687

P26 H72 G34 C769

P20 H54 G34 C781

P33 H73 G40 C788

23

24

25

27

31

 **COLEGIO ALEMÁN**
Deutsche Schule Zaragoza

1. Sal yodada.
2. En frituras: Aceite de girasol alto oleico.
3. En aliños: Aceite de oliva virgen extra.
4. Agua como bebida en cada comida.



COLEGIO ALEMÁN
Deutsche Schule Zaragoza



Page 10 of 10

Los valores nutricionales están calculados en base a un rango de edad entre **9-13 años**. Para edades comprendidas entre **3-8 años** el valor nutricional es un 25% menos y para edades entre **14-28 años** un 25% más.

Las ensaladas de guarnición:

- Nº1 - **Lechuga** + **tomate** + **maíz**.
- Nº2 - **Lechuga** + **atún** + **olivas** + **zanahoria**.
- Nº3 - **Lechuga** + **fruta** + **maíz**.
- Nº4 - **Tomate** + **queso** + **orégano**.

Algunas de las recetas de verdura ecológica:

- Crema de calabaza
- Salteado de verduras
- Coliflor gratinada
- Borraja salteada con jamón y patata
- Acelga rehogada
- Cardo guisado con almendras
- Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra
- Crema de brócoli

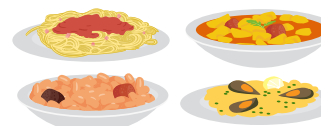
Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

RECOMENDACIÓN CENAS

SI HEMOS COMIDO...

CENAMOS

PRIMERO



Pasta, patatas, legumbres o arroz



Verdura o ensalada
(En cremas o entera, crudas o cocinadas)



Verdura o ensalada



Pasta, patatas, legumbres o arroz
(con verduras)

SEGUNDO



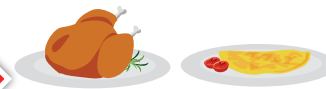
Carne



Pescado o huevo
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Pescado



Carne o huevo
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)



Huevo



Pescado o carne
(A la plancha, al horno, hervido o salteado)

GUARNICIÓN

Debemos complementar la cena según nuestra elección para que no se repita la comida, con guarniciones tipo: ensaladas, hortalizas, verduras o una pequeña cantidad de cereales o féculas.

POSTRE

Podemos tomar siempre fruta, eligiendo una diferente a la del mediodía y que sea de temporada. Si hemos tomado fruta a mediodía ocasionalmente podemos tomar un postre lácteo.

