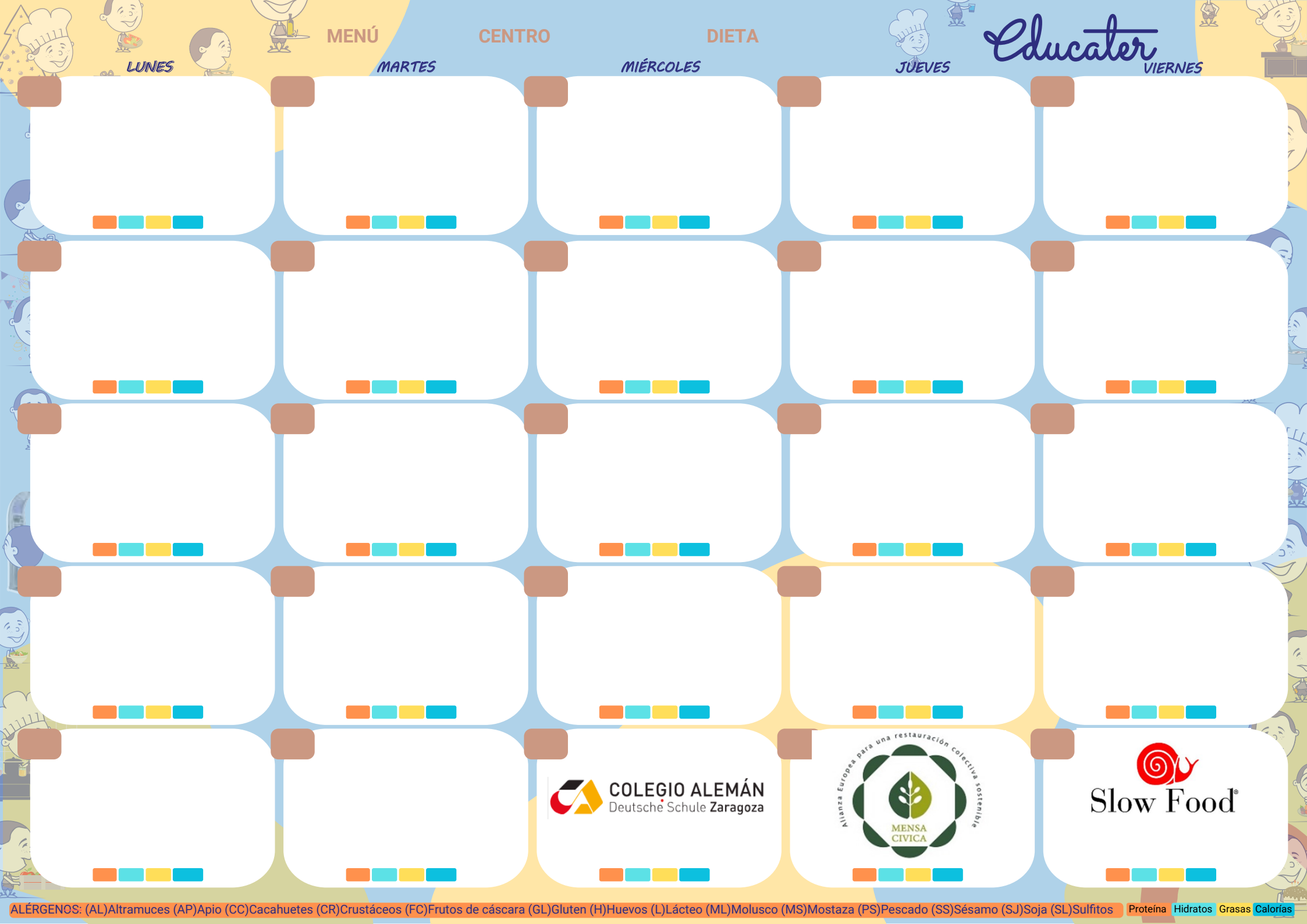


<p>3</p> <p>Crema de verduras Eco 🍃 Albóndigas en salsa de tomate 🍅🍅🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 27 Lip: 47 HC: 65 Kcal: 819</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos estofados Pechuga de pavo a la plancha 🍖 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 47 Lip: 31 HC: 86 Kcal: 828</p>	<p>5</p> <p>Festivo</p>	<p>6</p> <p>Macarrones con chorizo 🍝🍖🍅🍅🍅 Merluza a la plancha 🐟 Ensalada Nº 3 Yogur 🥛 Pan integral 🍞 Pro: 49 Lip: 43 HC: 83 Kcal: 910</p>	<p>7</p> <p>Judías verdes con jamón 🍷 Tortilla de patata casera 🍳🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 24 Lip: 36 HC: 76 Kcal: 737</p>
<p>10</p> <p>Arroz con setas Palometa al orio 🐟 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 41 Lip: 32 HC: 95 Kcal: 870</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con fideos 🍜 Salchichas con tomate Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 36 Lip: 34 HC: 69 Kcal: 745</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabaza eco 🍃 Huevos al plato con jamón y tomate 🍳 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 38 HC: 73 Kcal: 781</p>	<p>13</p> <p>Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada Nº 2 🥗 Yogur 🥛 Pan integral 🍞 Pro: 45 Lip: 25 HC: 71 Kcal: 678</p>	<p>14</p> <p>Borrajás (eco) cocidas con patatas 🍷 Bacalao con tomate 🐟 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 39 Lip: 32 HC: 73 Kcal: 767</p>
<p>17</p> <p>Lentejas con verduras 🍲 Merluza a la plancha 🐟 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 45 Lip: 29 HC: 76 Kcal: 776</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis a la carbonara 🍝🍖🍅🍅🍅 Pechuga de pavo empanada 🍳🍅🍅🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 49 Lip: 33 HC: 81 Kcal: 853</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con patata 🍷 Bistec de ternera a la plancha Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 40 Lip: 37 HC: 71 Kcal: 799</p>	<p>20</p> <p>Paella de verduras Atún con tomate 🐟 Yogur 🥛 Pan integral 🍞 Pro: 38 Lip: 27 HC: 100 Kcal: 807</p>	<p>21</p> <p>Acelgas(eco)rehogadas con patata 🍷 Tortilla francesa con queso 🍳🧀 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 26 Lip: 44 HC: 68 Kcal: 799</p>
<p>24</p> <p>Arroz con tomate Jamoncitos de pollo al horno con hierbas provenzales 🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 30 HC: 104 Kcal: 852</p>	<p>25</p> <p>Guisantes con jamon 🍷 Hamburguesa 🍖 Ensalada Nº4 🥗 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 45 HC: 53 Kcal: 780</p>	<p>26</p> <p>Crema de brócoli (eco) con queso 🍃🧀 Huevo frito 🍳 Patatas asadas 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 20 Lip: 33 HC: 86 Kcal: 750</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con chorizo 🍝🍖🍅🍅🍅 Merluza a la plancha 🐟 Verduras asadas Yogur 🥛 Pan integral 🍞 Pro: 46 Lip: 41 HC: 78 Kcal: 850</p>	<p>28</p> <p>Coliflor gratinada 🥦 Bacalao empanado 🍳🍅🍅🍅 Patatas asadas 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 42 Lip: 26 HC: 74 Kcal: 732</p>
<p>31</p> <p>Macarrones con tomate y queso 🍝🍅🍅🍅 Cinta de lomo de cerdo a la riojana 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 40 Lip: 30 HC: 91 Kcal: 844</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>			



MENÚ

CENTRO

DIETA

Educater

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Empty menu box for Monday, Row 1.

Empty menu box for Tuesday, Row 1.

Empty menu box for Wednesday, Row 1.

Empty menu box for Thursday, Row 1.

Empty menu box for Friday, Row 1.

Empty menu box for Monday, Row 2.

Empty menu box for Tuesday, Row 2.

Empty menu box for Wednesday, Row 2.

Empty menu box for Thursday, Row 2.

Empty menu box for Friday, Row 2.

Empty menu box for Monday, Row 3.

Empty menu box for Tuesday, Row 3.

Empty menu box for Wednesday, Row 3.

Empty menu box for Thursday, Row 3.

Empty menu box for Friday, Row 3.

Empty menu box for Monday, Row 4.

Empty menu box for Tuesday, Row 4.

Empty menu box for Wednesday, Row 4.

Empty menu box for Thursday, Row 4.

Empty menu box for Friday, Row 4.

Empty menu box for Monday, Row 5.

Empty menu box for Tuesday, Row 5.

 **COLEGIO ALEMÁN**
Deutsche Schule Zaragoza

Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible

 **MENSA CIVICA**

 **Slow Food®**



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

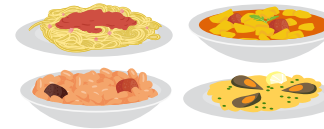
Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

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.

