## COLEGIO ALEMÁN / marzo 2025



Crema de verduras Eco  Albóndigas vegetales con tomate   Fruta de temporada  Pan   Pro: 19 Lip: 19 HC: 55 Kcal: 507	Garbanzos estofados Tortilla francesa co Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan o Pro: 34 Lip: 39 HC: 87 Kcal: 863	Festivo	Macarrones con tomate ⊘⊙ ⊘ Tofu a la provenzal  Ensalada № 3  Yogur •  Pan ○  Pro: 28 Lip: 28 HC: 86 Kcal: 694	Judías verdes salteadas Tortilla de patata casera  ©  Ensalada № 1 Fruta de temporada Pan  Pro: 17 Lip: 33 HC: 76 Kcal: 689
Arroz con setas Seitán rebozado 🍪 🔾 🔾 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan o Pro: 29 Lip: 27 HC: 104 Kcal: 816	Sopa de verduras con fideos Salchichas vegetales SOCO SOCO Ensalada Nº4 OF Fruta de temporada Pan OF Pro: 26 Lip: 30 HC: 76 Kcal: 718	Crema de calabaza eco  Huevos al plato con tomate  Fruta de temporada Pan  Pro: 24 Lip: 32 HC: 74 Kcal: 715	Alubias blancas estofadas Tofu a la plancha con pimientos Ensalada Nº 1 Yogur • Pan integral • Pro: 34 Lip: 20 HC: 84 Kcal: 624	Borrajas (eco) cocidas con patatas  Tortilla francesa  Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan  Pro: 26 Lip: 42 HC: 68 Kcal: 778
Lentejas con verduras  Tortilla francesa  Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan  Pro: 36 Lip: 36 HC: 77 Kcal: 815	Espaguetis con tomate  Tofu a la provenzal Fruta de temporada Pan Pro: 24 Lip: 25 HC: 99 Kcal: 748	Judías verdes con patata  Tortilla francesa con queso  Ensalada Nº4  Fruta de temporada Pan  Pro: 29 Lip: 46 HC: 78 Kcal: 868	Paella de verduras Seitán rebozado 🍪 🕫 😂 Yogur 💿 Pan integral 🙋 Pro: 32 Lip: 23 HC: 104 Kcal: 754	Acelgas(eco)rehogadas con patata Tofu a la plancha con pimientos Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 20 Lip: 29 HC: 72 Kcal: 637
Arroz con tomate Salchichas vegetales Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan O Pro: 10 Lip: 15 HC: 95 Kcal: 597	Guisantes salteados con champiñones Tofu a la provenzal Ensalada Nº4 © Fruta de temporada Pan Ø Pro: 25 Lip: 26 HC: 66 Kcal: 616	Crema de brócoli (eco) con queso © • Huevo frito • Patatas asadas © Fruta de temporada Pan • Pro: 20 Lip: 33 HC: 86 Kcal: 750	Macarrones con tomate  Tofu a la plancha con pimientos Yogur  Pan integral  Pro: 27 Lip: 22 HC: 88 Kcal: 647	Coliflor gratinada o Hamburguesa vegetal   Patatas asadas o Fruta de temporada Pan o Pro: 24 Lip: 23 HC: 79 Kcal: 645
Macarrones con tomate y queso coco co Tortilla francesa co Ensalada Nº 1 Fruta de temporada		COLEGIO ALEMÁN Deutsche Schule Zaragoza	and cestantacidy colective society	Slow Food







































Fruta de temporada Pan 🧿 Pro: 29 Lip: 39 HC: 91 Kcal: 874