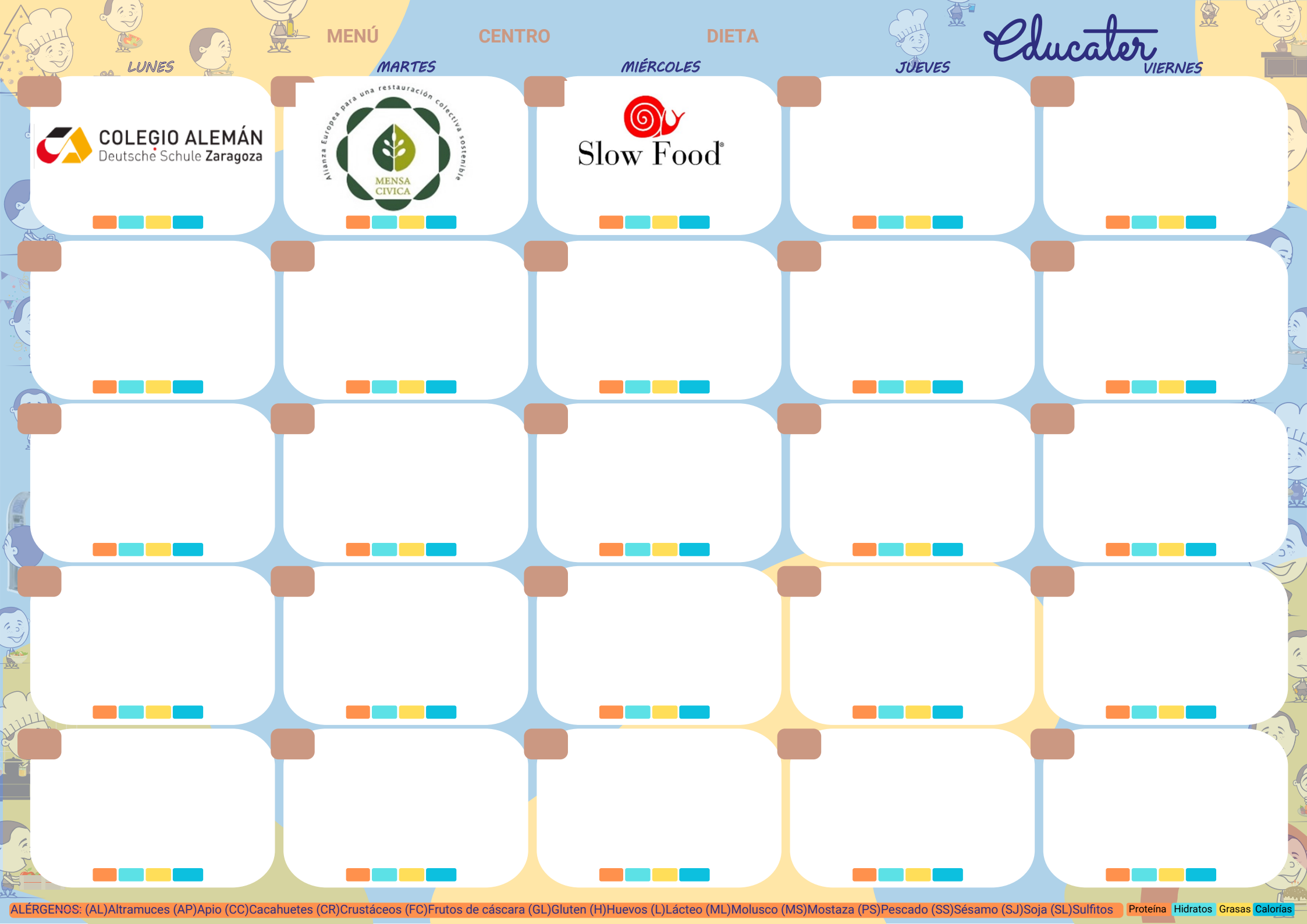


 COLEGIO ALEMÁN Deutsche Schule Zaragoza  Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible MENSA CIVICA  Slow Food®			1Festivo		2Festivo				
5Arroz con pollo Ventresca de merluza en salsa verde 🍷🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 40 Lip: 33 HC: 107 Kcal: 931		6Macarrones con tomate 🍷🍷🍷 Tortilla de patata casera 🍷🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 23 Lip: 32 HC: 115 Kcal: 872		7Crema de verduras Eco 🍷 Hamburguesa 🍷 Patatas fritas 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 26 Lip: 45 HC: 80 Kcal: 856		8Lentejas estofadas 🍷🍷 Pechuga de pavo a la plancha 🍷 Ensalada Nº 2 🍷 Yogur 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 62 Lip: 30 HC: 75 Kcal: 813		9Acelgas(eco) con patatas 🍷 Pollo asado con cous cous 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 32 Lip: 36 HC: 96 Kcal: 868	
12Judías verdes con patata 🍷 Cinta de lomo de cerdo a la riojana 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 37 Lip: 31 HC: 75 Kcal: 764		13Garbanzos estofados Palometa a la provenzal 🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 45 Lip: 29 HC: 93 Kcal: 833		14Brócoli ecológico rehogado con patata 🍷 Alitas de pollo en salsa barbacoa Ensalada Nº 2 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 43 Lip: 40 HC: 72 Kcal: 845		15Arroz con tomate Salmón a la plancha 🍷 Ensalada Nº4 🍷 Yogur 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 41 Lip: 50 HC: 89 Kcal: 985		16Espaguetis con verduras 🍷🍷🍷🍷 Tortilla francesa con queso 🍷🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 30 Lip: 35 HC: 100 Kcal: 875	
19Guisantes con jamon Pechuga de pavo a la plancha 🍷 Patatas fritas 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 44 Lip: 34 HC: 64 Kcal: 770		20Paella de verduras Albóndigas en salsa 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 30 Lip: 33 HC: 91 Kcal: 831		21Coliflor(eco)a la gallega Huevos al plato con jamón y tomate 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 29 Lip: 34 HC: 54 Kcal: 665		22Espirales a la carbonara 🍷🍷🍷 Bacalao empanado 🍷🍷🍷 Ensalada Nº 1 Yogur 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 47 Lip: 40 HC: 87 Kcal: 904		23Ensalada alemana 🍷🍷🍷 Pollo asado Pisto de verduras Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 41 Lip: 44 HC: 67 Kcal: 857	
26Macarrones integrales con tomate 🍷🍷🍷 Fogonero a la plancha 🍷 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 41 Lip: 34 HC: 83 Kcal: 849		27Arroz con setas Lomo adobado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 37 Lip: 34 HC: 102 Kcal: 891		28Crema de brócoli (eco) con queso 🍷🍷 Tortilla de patata casera 🍷🍷 Ensalada Nº 2 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 24 Lip: 34 HC: 91 Kcal: 790		29Alubias blancas estofadas Palometa a la provenzal 🍷 Ensalada Nº 3 Yogur 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 47 Lip: 22 HC: 72 Kcal: 659		30Borrajass (eco) cocidas con patatas 🍷 Pechuga de pollo empanada con pimientos 🍷🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 48 Lip: 35 HC: 70 Kcal: 826	



MENÚ

CENTRO

DIETA

Educater

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 **COLEGIO ALEMÁN**
Deutsche Schule Zaragoza




Slow Food



ALÉRGENOS: (AL)Altramuces (AP)Apio (CC)Cacahuets (CR)Crustáceos (FC)Frutos de cáscara (GL)Gluten (H)Huevos (L)Lácteo (ML)Molusco (MS)Mostaza (PS)Pescado (SS)Sésamo (SJ)Soja (SL)Sulfitos

Proteína Hidratos Grasas Calorías

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
- Cíelga rehogada
- Cardo guisado con almendras
- Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra
- Crema de brócoli

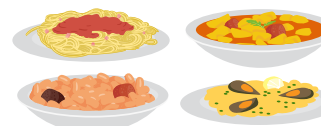
Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

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.

