

 COLEGIO ALEMÁN Deutsche Schule Zaragoza  Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible MENSA CIVICA  Slow Food®			1 Festivo	2 Festivo
5 Verdura cocida Merluza a la plancha Fruta de temporada Pan Pro: 33 Lip: 25 HC: 44 Kcal: 581	6 Verdura cocida Tortilla francesa Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 24 Lip: 41 HC: 51 Kcal: 693	7 Crema de verduras Eco Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 37 Lip: 22 HC: 66 Kcal: 643	8 Verdura cocida Pechuga de pavo a la plancha Ensalada Nº 2 Yogur Pan integral Pro: 44 Lip: 34 HC: 35 Kcal: 611	9 Acelgas(eco) con patatas Pollo asado Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 40 Lip: 31 HC: 65 Kcal: 727
12 Verdura cocida Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 35 Lip: 27 HC: 48 Kcal: 607	13 Verdura cocida Palometa a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 38 Lip: 36 HC: 48 Kcal: 695	14 Verdura cocida Pollo asado Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 40 Lip: 35 HC: 48 Kcal: 694	15 Verdura cocida Salmón a la plancha Ensalada Nº4 Yogur desnatado Pan integral Pro: 42 Lip: 45 HC: 39 Kcal: 718	16 Verdura cocida Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan Pro: 24 Lip: 39 HC: 50 Kcal: 676
19 Verdura cocida Pechuga de pavo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 37 Lip: 32 HC: 50 Kcal: 658	20 Verdura cocida Pechuga de pavo a la plancha Fruta de temporada Pan Pro: 36 Lip: 27 HC: 44 Kcal: 584	21 Coliflor(eco)a la gallega Tortilla francesa Fruta de temporada Pan Pro: 24 Lip: 30 HC: 49 Kcal: 597	22 Verdura cocida Bacalao a la plancha Ensalada Nº 1 Yogur desnatado Pan integral Pro: 42 Lip: 28 HC: 42 Kcal: 574	23 Verdura cocida Pollo asado Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 35 Lip: 34 HC: 48 Kcal: 663
26 Verdura cocida Fogonero a la plancha Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 37 Lip: 33 HC: 47 Kcal: 654	27 Verdura cocida Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 35 Lip: 27 HC: 48 Kcal: 607	28 Crema de brócoli (eco) con queso Tortilla francesa Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 31 Lip: 40 HC: 73 Kcal: 805	29 Verdura cocida Palometa a la plancha Ensalada Nº 3 Yogur desnatado Pan integral Pro: 44 Lip: 34 HC: 39 Kcal: 625	30 Borrajás (eco) cocidas con patatas Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta de temporada Pan Pro: 45 Lip: 29 HC: 67 Kcal: 739