

COLEGIO ALEMÁN Deutsche Schule Zaragoza Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible MENSA CIVICA Slow Food®			Festivo1		Festivo2				
5Arroz con verduras Huevo frito Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 21 Lip: 35 HC: 118 Kcal: 908		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 vegetal Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 19 Lip: 28 HC: 89 Kcal: 712		8Lentejas estofadas Tortilla francesa con queso Ensalada Nº 3 Yogur Pan integral Pro: 45 Lip: 41 HC: 81 Kcal: 874		9Acelgas(eco) con patatas Seitán a la plancha Cous-cous Fruta de temporada Pan Pro: 33 Lip: 36 HC: 111 Kcal: 932	
12Judías verdes con patata Tortilla francesa Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 25 Lip: 40 HC: 73 Kcal: 780		13Garbanzos estofados Tofu a la provenzal Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 31 Lip: 28 HC: 100 Kcal: 782		14Brócoli ecológico rehogado con patata Huevo frito Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 20 Lip: 30 HC: 70 Kcal: 654		15Arroz con tomate Pisto de verduras con huevo duro Ensalada Nº4 Yogur Pan integral Pro: 23 Lip: 38 HC: 101 Kcal: 835		16Espaguetis con verduras Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan Pro: 30 Lip: 35 HC: 100 Kcal: 875	
19Guisantes salteados con patata Huevo frito Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 23 Lip: 40 HC: 91 Kcal: 845		20Paella de verduras Albóndigas vegetales en salsa Fruta de temporada Pan Pro: 28 Lip: 33 HC: 99 Kcal: 849		21Coliflor(eco)a la gallega Huevos al plato con tomate Fruta de temporada Pan Pro: 24 Lip: 28 HC: 55 Kcal: 599		22Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada Nº 1 Yogur Pan integral Pro: 34 Lip: 44 HC: 90 Kcal: 894		23Ensalada alemana Tofu al ajillo Pisto de verduras Fruta de temporada Pan Pro: 32 Lip: 42 HC: 71 Kcal: 808	
26Macarrones integrales con tomate Huevo frito Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 23 Lip: 39 HC: 83 Kcal: 819		27Arroz con setas Pisto de verduras con huevo duro Fruta de temporada Pan Pro: 17 Lip: 23 HC: 103 Kcal: 716		28Crema de brócoli (eco) con queso Tortilla de patata casera Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 20 Lip: 33 HC: 94 Kcal: 773		29Alubias blancas estofadas Pisto de verduras con huevo duro Yogur Pan integral Pro: 28 Lip: 19 HC: 78 Kcal: 581		30Borrajás (eco) cocidas con patatas Tofu a la plancha con pimientos Fruta de temporada Pan Pro: 21 Lip: 25 HC: 71 Kcal: 599	