

 COLEGIO ALEMÁN Deutsche Schule Zaragoza  			Festivo1		Festivo2				
5Arroz con pollo Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 14 Lip: 30 HC: 113 Kcal: 822		6Macarrones sin gluten con tomate Tortilla de patata casera Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 18 Lip: 38 HC: 134 Kcal: 985		7Crema de verduras Eco Hamburguesa Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 24 Lip: 46 HC: 86 Kcal: 881		8Lentejas sin gluten Pechuga de pavo a la plancha Ensalada Nº 2 Yogur Pan sin gluten Pro: 54 Lip: 31 HC: 60 Kcal: 733		9Acelgas(eco) con patatas Pollo asado Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 38 Lip: 32 HC: 70 Kcal: 753	
12Judías verdes con patata Cinta de lomo de cerdo a la riojana Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 35 Lip: 32 HC: 81 Kcal: 790		13Garbanzos estofados Palometa a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 48 Lip: 36 HC: 96 Kcal: 928		14Brócoli ecológico rehogado con patata Alitas de pollo en salsa barbacoa Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 41 Lip: 41 HC: 77 Kcal: 870		15Arroz con tomate Salmón a la plancha Ensalada Nº4 Yogur Pan sin gluten Pro: 39 Lip: 52 HC: 91 Kcal: 1000		16Pasta sin gluten con verduras Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 24 Lip: 36 HC: 113 Kcal: 915	
19Guisantes con jamon Pechuga de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 42 Lip: 35 HC: 70 Kcal: 796		20Paella de verduras Albóndigas en salsa Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 28 Lip: 34 HC: 96 Kcal: 857		21Coliflor(eco)a la gallega Huevos al plato con jamón y tomate Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 27 Lip: 34 HC: 60 Kcal: 691		22Macarrones sin gluten carbonara Bacalao a la plancha Ensalada Nº 1 Yogur Pan sin gluten Pro: 41 Lip: 41 HC: 95 Kcal: 918		23Ensalada alemana Pollo asado Pisto de verduras Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 39 Lip: 44 HC: 72 Kcal: 882	
26Macarrones sin gluten con tomate Fogonero a la plancha Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 37 Lip: 36 HC: 112 Kcal: 961		27Arroz con setas Lomo adobado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 35 Lip: 34 HC: 107 Kcal: 917		28Crema de brócoli (eco) con queso Tortilla de patata casera Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 22 Lip: 35 HC: 97 Kcal: 815		29Alubias blancas estofadas Palometa a la plancha Ensalada Nº 3 Yogur Pan sin gluten Pro: 50 Lip: 30 HC: 71 Kcal: 744		30Borrajass (eco) cocidas con patatas Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta de temporada Pan sin gluten Pro: 43 Lip: 30 HC: 73 Kcal: 764	