COMIDA / MENÚ BASAL

COLEGIO ALEMÁN / junio 2025

Educater

2 Lentejas con arroz integral Pechuga de pavo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 48 Lip: 28 HC: 91 Kcal: 846	**3** Espaguetis boloñesa Tortilla de patata casera con loncha de queso Fruta de temporada Pan Pro: 23 Lip: 29 HC: 94 Kcal: 771	**4** Verdura (eco) de temporada con patata Jamoncitos de pollo asado con cous cous Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 32 Lip: 28 HC: 84 Kcal: 740	**5** Arroz con tomate y longaniza Merluza al orio Ensalada Nº 3 Yogur Pan integral Pro: 34 Lip: 26 HC: 79 Kcal: 712	**6** Verdura (eco) de temporada con patata Escalope de ternera Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 38 Lip: 33 HC: 75 Kcal: 768
9 Macarrones con tomate Palometa empanada Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 36 Lip: 32 HC: 97 Kcal: 860	**10** Judías verdes con patata Salchichas con tomate Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 32 Lip: 34 HC: 82 Kcal: 764	**11** Arroz con setas y pollo Tortilla francesa Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 33 Lip: 41 HC: 83 Kcal: 885	**12** Garbanzos con chorizo Fogonero rebozado Ensalada Nº4 Yogur Pan integral Pro: 52 Lip: 44 HC: 71 Kcal: 887	**13** Verdura (eco) de temporada con patata Cinta de lomo empanada Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 43 Lip: 38 HC: 76 Kcal: 850
16 Arroz con tomate Merluza a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 36 Lip: 32 HC: 102 Kcal: 901	**17** Alubias blancas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 42 Lip: 35 HC: 76 Kcal: 825	**18** Verdura (eco) de temporada con patata Albóndigas en salsa de tomate Fruta de temporada Pan Pro: 30 Lip: 47 HC: 80 Kcal: 890	**19** Ensalada de pasta Salmón a la plancha Patatas panadera Yogur Pan integral Pro: 40 Lip: 42 HC: 81 Kcal: 863	**20** Comida especial Pro: 0 Lip: 0 HC: 0 Kcal: 0
23 -	**24** -	**25** -	**26** -	**27** -
30 -				

ALÉRGENOS: Altramuces, Apio, Cacahuetes, Gluten, Crustáceos, Sulfitos, Frutos secos, Sésamo, Huevo, Lácteos, Moluscos, Mostaza, Pescado, Soja

MENÚ **Juni** CENTRO **Deutsche Schule** DIETA **BASAL**

Educater

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Linsen mit Vollkornreis Gebackene Putenschnitzel mit Salat Nr. 1 Obst Brot	**3** Spaguetti Bolognese Kartoffel-Omelette mit Salat Scheiben Käse Obst Brot	**4** Bio-Mangold mit Kartoffeln Brathähnchen mit Cous-Cous und Salat Nr. 1 Obst Brot	**5** Reis mit Tomartensauce und Wurst Seehecht mit Knoblauch-Öl und Salat Nr. 3 Joghurt Vollkornbrot	**6** Bio-brokkoli mit Kartoffeln Kalbschnitzel mit Salat Nr. 4 Obst Brot
9 Nudeln mit Tomatensauce Panierte Palometa mit Salat Nr. 3 Obst Brot	**10** Grüne Bohnen mit Kartoffeln Frische wurst mit Tomatensauce und Salat Nr. 1 Obst Brot	**11** Reis mit Hähnchen und Pilze Eieromelette mit Salat Nr. 2 Obst Brot	**12** Kichererbsen-Eintopf Fogonerp in Backteig und Salat Nr.4 Joghurt Vollkornbrot	**13** Bio-Borretsch mit Kartoffeln Panierte Schweinelende mit Salat Nr. 2 Obst Brot
16 Reis mit Tomatensauce Gegrillte Seehecht mit Salat Nr. 3 Obst Brot	**17** Gedünstete weisse Bohnen Panierte Hähnchenbrust mit Salat _Nr. 4 Obst Brot	**18** Bio-Blumenkohl mit Kartoffeln Fleischbällchen in Tomatensauce Obst Brot	**19** Nudelsalat Gegrillter Lachs mit backkartoffeln Joghurt Vollkornbrot	**20** ÜBERRASCHUNGSMENÜ
		COLEGIO ALEMÁN Deutsche Schule Zaragoza	Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible MENSA CIVICA	Slow Food®

ALÉRGENOS: (AL)Altramuces (AP)Apio (CC)Cacahuetes (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

Educater

Educamos en la adquisición de hábitos saludables y sostenibles

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

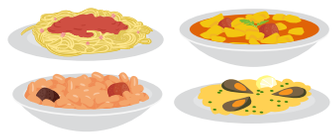
Todos los miercoles ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

Siempre se ofrece agua como bebida.

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.