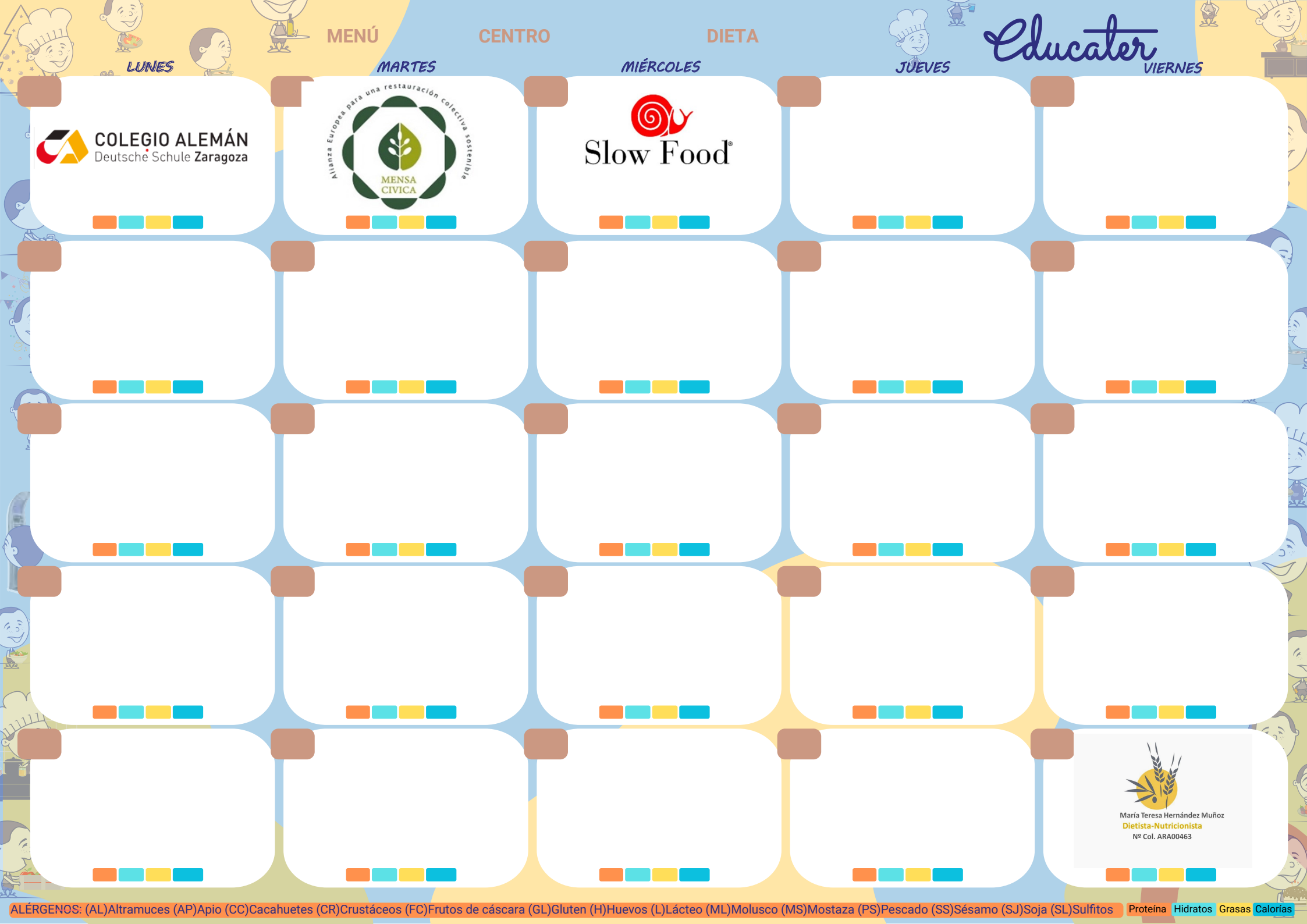


1 	2 	3 	4	5
8 Macarrones con tomate 🍅🍅🍅🍅 Jamoncitos de pollo al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 30 HC: 95 Kcal: 819	9 Lentejas con arroz integral 🍅 Merluza a la milanesa 🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 18 HC: 93 Kcal: 711	10 Crema de verduras 🍅 Lomo de cerdo a la plancha con patatas Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 43 Lip: 27 HC: 77 Kcal: 764	11 Arroz con longaniza 🍅 Palometa al ajillo 🍅 Ensalada Nº4 🍅 Yogur 🍌 Pan integral 🍅🍅🍅🍅 Pro: 47 Lip: 37 HC: 77 Kcal: 829	12 Judías verdes con patata 🍅 Estofado de pavo 🍅 Cous cous 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 21 HC: 93 Kcal: 718
15 Arroz con setas Bacalao al horno 🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 38 Lip: 25 HC: 92 Kcal: 791	16 Garbanzos con chorizo 🍅 Tortilla francesa con queso 🍅🍅 Ensalada Nº 2 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 36 Lip: 45 HC: 72 Kcal: 874	17 Acelgas (eco) con patata salteadas con jamón Escalope de ternera con patatas 🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 37 Lip: 31 HC: 65 Kcal: 712	18 Espaguetis a la carbonara 🍅🍅🍅🍅 Atún con tomate 🍅 Yogur 🍌 Pan integral 🍅🍅🍅🍅 Pro: 31 Lip: 35 HC: 72 Kcal: 729	19 Guisantes salteados con patata y jamón 🍅 Alitas de pollo en salsa barbacoa Ensalada Nº4 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 43 Lip: 43 HC: 52 Kcal: 808
22 Espaguetis boloñesa 🍅🍅🍅🍅 Merluza rebozada 🍅🍅🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 23 HC: 83 Kcal: 712	23 Alubias blancas estofadas Pechuga de pavo a la plancha 🍅 Ensalada Nº 2 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 52 Lip: 24 HC: 82 Kcal: 772	24 Borrajás (eco) cocidas con patatas 🍅 Albóndigas en salsa de tomate 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 28 Lip: 55 HC: 61 Kcal: 878	25 Paella mixta Tortilla francesa con patatas 🍅 Yogur 🍌 Pan integral 🍅🍅🍅🍅 Pro: 26 Lip: 36 HC: 83 Kcal: 762	26 Crema de calabaza eco 🍅 Jamoncitos de pollo al horno con cebolla Ensalada Nº4 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 31 Lip: 35 HC: 73 Kcal: 746
29 Arroz con tomate Lomo de cerdo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 32 HC: 83 Kcal: 804	30 Sopa de cocido con fideos 🍅🍅 Palometa empanada 🍅🍅🍅🍅 Ensalada Nº4 🍅 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 36 Lip: 36 HC: 65 Kcal: 762			

ALÉRGENOS:

 Altramuces
  Apio
  Cacahuets
  Gluten
  Crustáceos
  Sulfitos
  Frutos secos
  Sésamo
  Huevo
  Lácteos
  Moluscos
  Mostaza
  Pescado
  Soja



MENÚ

CENTRO

DIETA

Educater

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 **COLEGIO ALEMÁN**
Deutsche Schule Zaragoza




Slow Food®



Maria Teresa Hernández Muñoz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00463



ALÉRGICOS: (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
- Cielga rehogada
- Cardo guisado con almendras
- Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra
- Crema de brócoli

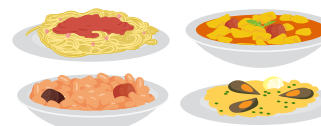
Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

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



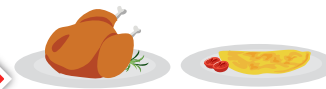
Carne



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.

