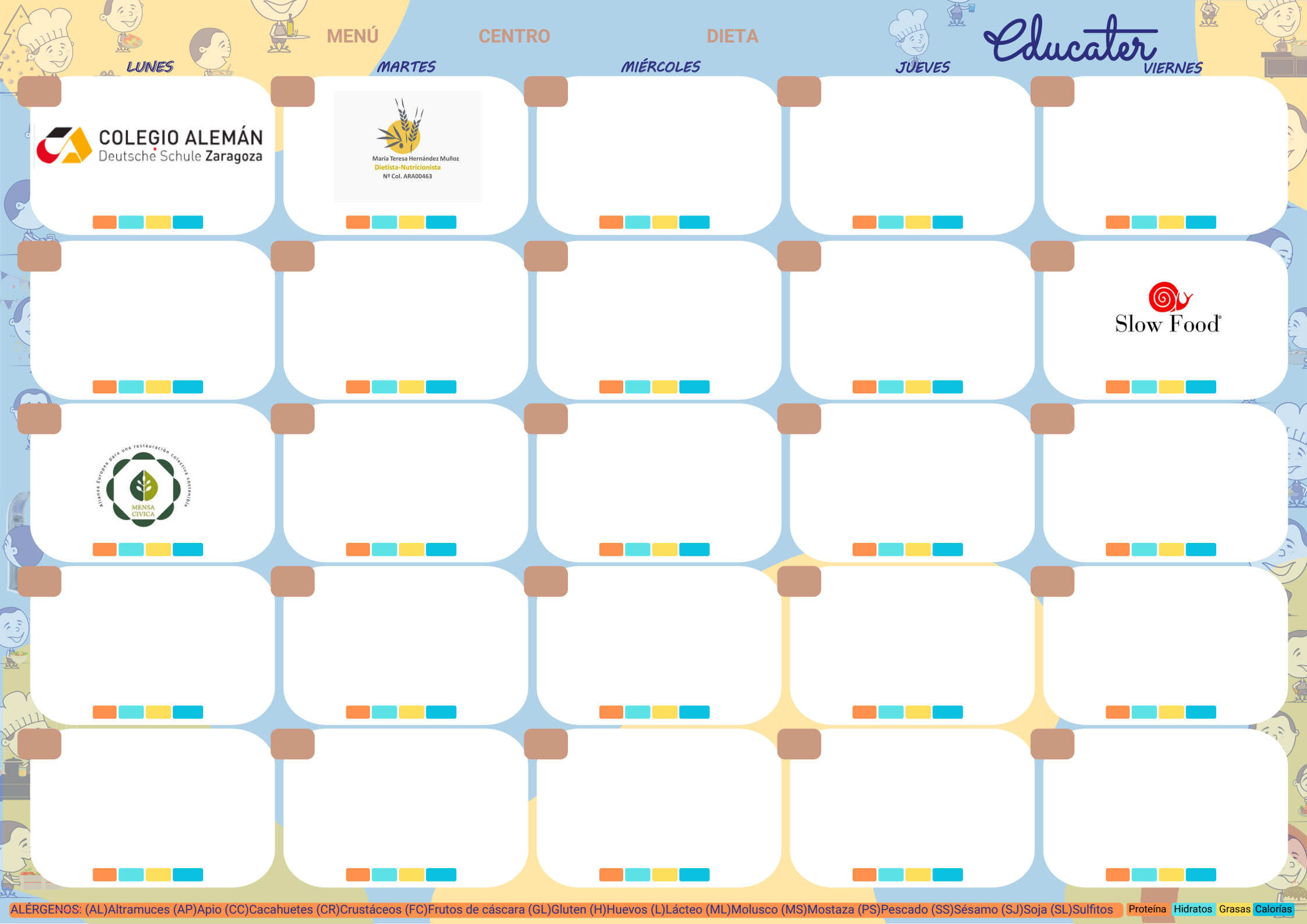


 		1 Judías verdes con patata y jamón Pechuga de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 46 Lip: 39 HC: 86 Kcal: 898	2 Garbanzos con chorizo Salmón a la plancha Ensalada Nº 1 Yogur natural Pan integral Pro: 40 Lip: 44 HC: 56 Kcal: 773	3 Espirales con tomate Tortilla francesa con queso Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 28 Lip: 37 HC: 104 Kcal: 902
6 Macarrones con tomate Pollo encebollado Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 34 Lip: 42 HC: 85 Kcal: 890	7 Lentejas con arroz integral Huevo frito Patatas panadera Fruta de temporada Pan Pro: 28 Lip: 31 HC: 99 Kcal: 827	8 Crema de calabacín Merluza empanada Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 25 Lip: 20 HC: 85 Kcal: 659	9 Arroz con tomate Hamburguesa de ternasco Patatas fritas Yogur natural Pan integral Pro: 28 Lip: 39 HC: 79 Kcal: 782	10 Festivo 
13 Festivo 	14 Arroz con setas Tortilla francesa con jamón york Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 30 Lip: 37 HC: 92 Kcal: 859	15 Alubias blancas con verduras Bacalao con tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 49 Lip: 27 HC: 92 Kcal: 839	16 Verdura ecológica de temporada con patata Albóndigas en salsa Yogur natural Pan integral Pro: 36 Lip: 35 HC: 64 Kcal: 706	17 Espaguetis a la carbonara Pechuga de pavo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 40 Lip: 32 HC: 78 Kcal: 793
20 Guisantes salteados con patata y jamón Jamoncitos de pollo al horno Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 46 Lip: 33 HC: 49 Kcal: 707	21 Sopa de ave con fideos Palometa empanada Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 35 Lip: 35 HC: 66 Kcal: 757	22 Verdura ecológica de temporada con patata Estofado de pavo Cous cous Fruta de temporada Pan Pro: 39 Lip: 22 HC: 91 Kcal: 741	23 Arroz con tomate Tortilla francesa con queso Ensalada Nº 3 Yogur natural Pan integral Pro: 23 Lip: 35 HC: 73 Kcal: 704	24 Crema de verduras Merluza rebozada Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 33 Lip: 27 HC: 66 Kcal: 693
27 Lentejas con verduras Salchichas con tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 29 Lip: 39 HC: 79 Kcal: 821	28 Judías verdes con patata Pollo al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 28 Lip: 45 HC: 77 Kcal: 846	29 Arroz tres delicias Tortilla francesa Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 32 Lip: 39 HC: 88 Kcal: 872	30 Macarrones con tomate Rape en salsa verde Yogur natural artesano Pan integral Pro: 37 Lip: 24 HC: 67 Kcal: 648	31 Verdura ecológica de temporada con patata Escalope de ternera Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 40 Lip: 32 HC: 78 Kcal: 780



MENÚ

CENTRO

DIETA

Educater

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 **COLEGIO ALEMÁN**
Deutsche Schule Zaragoza



María Teresa Hernández Muñoz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00463



Slow Food®



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

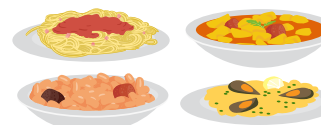
Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

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.

