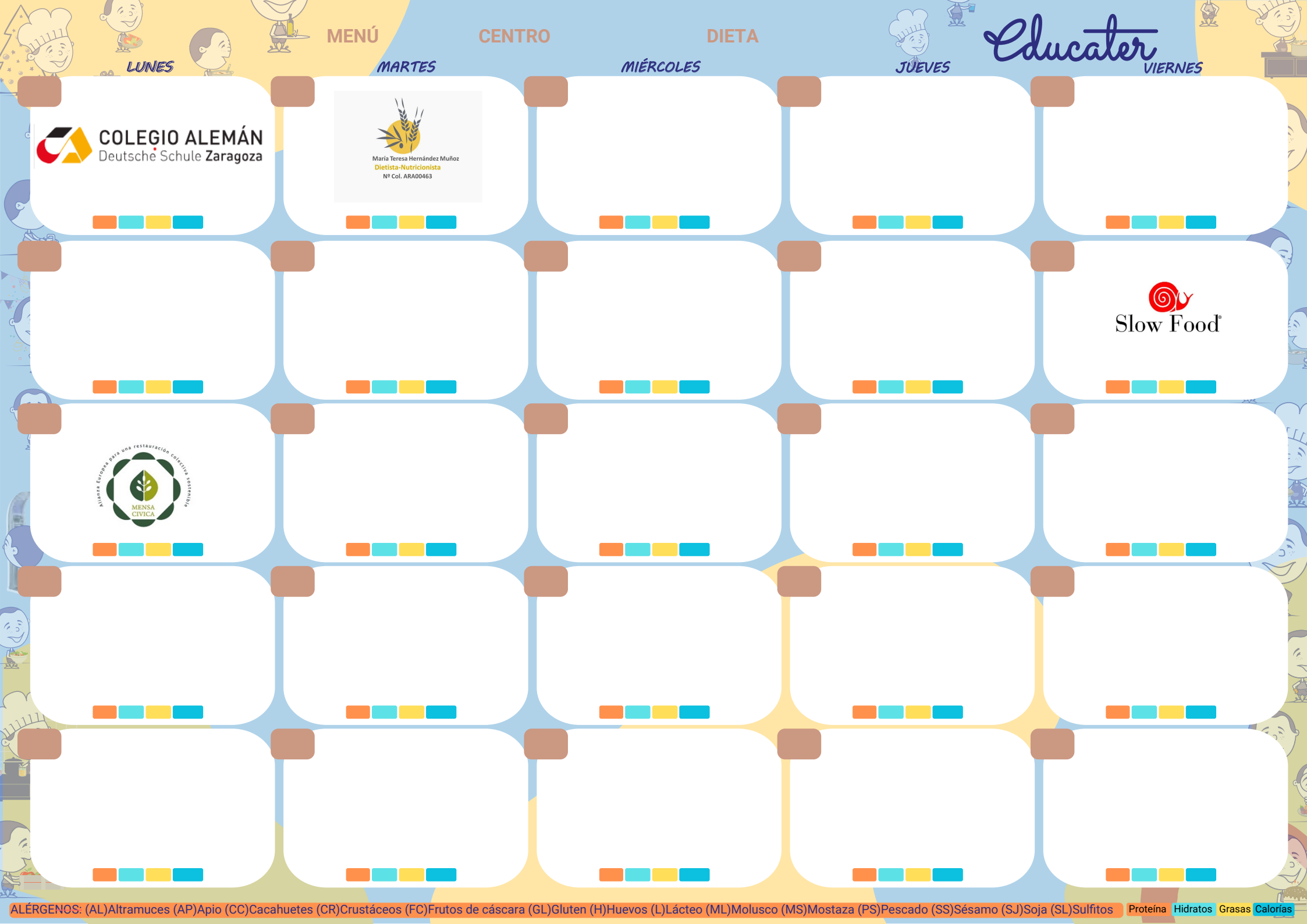


 		1 Judías verdes con patata y jamón Pechuga de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 46 Lip: 39 HC: 86 Kcal: 898	2 Garbanzos con chorizo Salmón a la plancha Ensalada Nº 1 Yogur natural Pan integral Pro: 40 Lip: 44 HC: 56 Kcal: 773	3 Espirales con tomate Tortilla francesa con queso 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
- Cielga rehogada
- Cardo guisado con almendras
- Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra
- Crema de brócoli

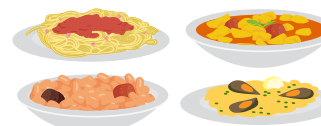
Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

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

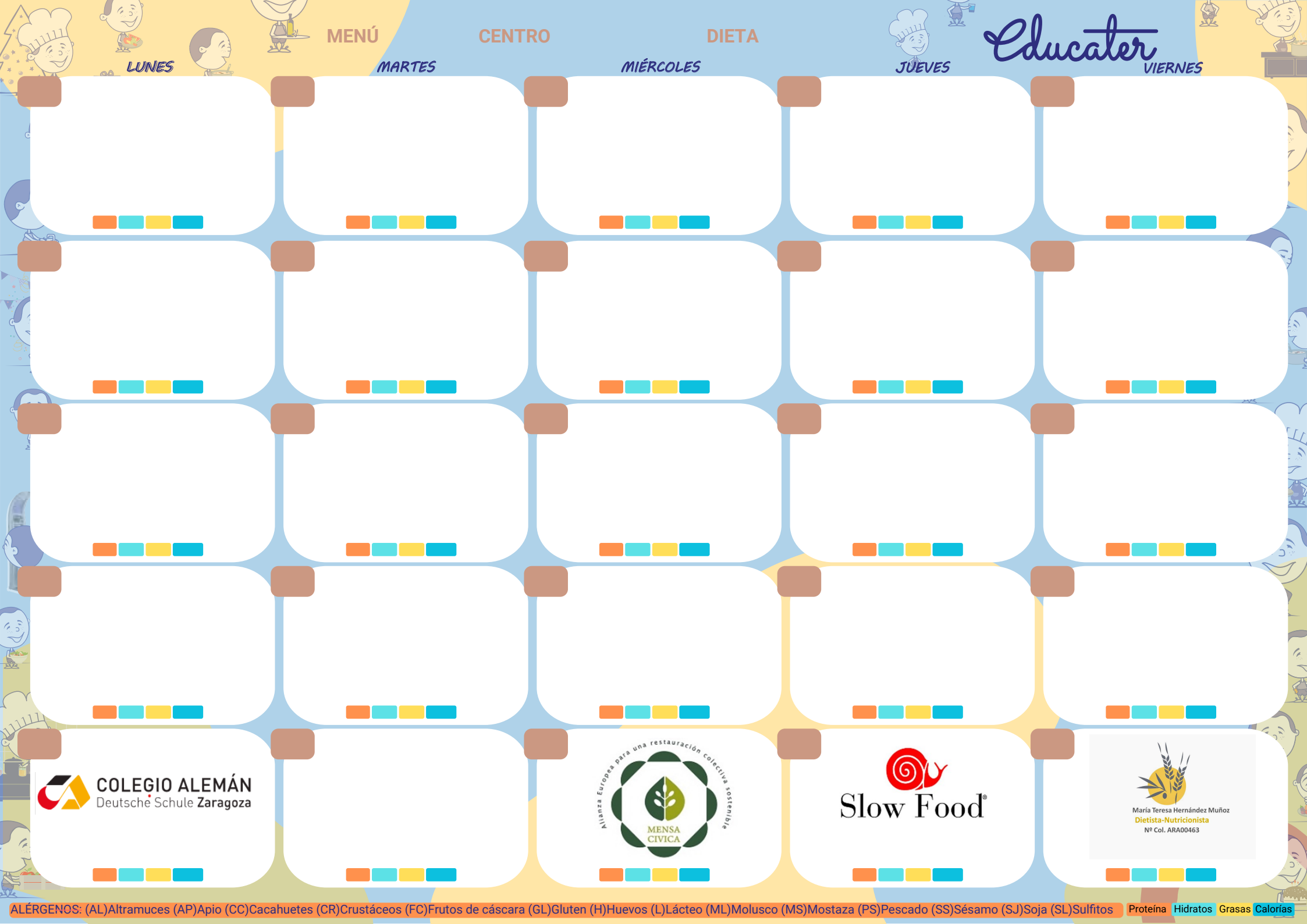
Debemos complementar la cena según nuestra elección para que no se repita la comida, con guarniciones tipo: ensaladas, hortalizas, verduras o una pequeña cantidad de cereales o féculas.

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.



Festivo	3 Arroz con tomate Ventresca de merluza en salsa verde 🍷🍷 Pisto de verduras Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 22 Lip: 23 HC: 82 Kcal: 660	4 Sopa de cocido 🍷🍷🍷 Pechuga de pollo empanada 🍷🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 32 Lip: 23 HC: 85 Kcal: 716	5 Garbanzos con chorizo 🍷 Tortilla francesa con queso 🍷🍷 Ensalada Nº 2 🍷 Yogur natural 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 35 Lip: 41 HC: 65 Kcal: 766	6 Crema de verduras Eco 🍷 San Jacobo casero 🍷🍷🍷 Cous cous 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 24 Lip: 33 HC: 95 Kcal: 808
10 Lentejas con arroz 🍷 Palometa empanada 🍷🍷🍷🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 39 Lip: 31 HC: 83 Kcal: 795	DEUTSCHES MENÜ 11 Asado de cerdo estilo alemán Pure de patata 🍷 Guisantes Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 34 Lip: 46 HC: 70 Kcal: 869	12 Brócoli ecológico rehogado con patata 🍷 Estofado de pavo 🍷 Zanahoria salteada Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 38 Lip: 32 HC: 83 Kcal: 785	13 Arroz tres delicias 🍷🍷 Salchichas de pollo con patatas Ensalada Nº 2 🍷 Yogur natural 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 36 Lip: 39 HC: 80 Kcal: 818	14 Puré de calabaza eco 🍷 Tortilla de patata casera 🍷🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 17 Lip: 35 HC: 79 Kcal: 719
17 Fideua de verduras 🍷🍷🍷 Alitas de pollo al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 30 Lip: 33 HC: 80 Kcal: 774	18 Arroz negro con ali oli 🍷🍷🍷🍷🍷 Merluza a la plancha 🍷 Ensalada Nº 2 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 44 Lip: 27 HC: 85 Kcal: 817	19 Acelgas(eco)rehogadas con patata 🍷 Huevos al plato con jamón y tomate 🍷 Patatas fritas 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 30 Lip: 38 HC: 64 Kcal: 750	20 Alubias pintas 🍷 Fogonero rebocado 🍷🍷 Ensalada Nº 3 Yogur natural 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 49 Lip: 34 HC: 83 Kcal: 828	21 Judías verdes con patata, ajo y pimentón 🍷 Albóndigas en salsa 🍷 Cous cous 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 28 Lip: 34 HC: 92 Kcal: 822
24 Guisantes a la catalana Tortilla francesa con queso 🍷🍷 Ensalada Nº 2 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 26 Lip: 45 HC: 73 Kcal: 836	25 Sopa de cocido con fideos 🍷🍷 Salmón a la plancha 🍷 Pisto de verduras Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 28 Lip: 34 HC: 62 Kcal: 707	26 Crema de calabacín 🍷 Cinta de lomo en salsa de mostaza y miel 🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 34 Lip: 26 HC: 98 Kcal: 778	27 Arroz con setas y longaniza Merluza a la milanesa 🍷🍷🍷 Ensalada Nº 3 Yogur natural artesano 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷🍷 Pro: 33 Lip: 36 HC: 86 Kcal: 801	28 Borrajas (eco) cocidas con patatas Pollo asado con patata panadera 🍷 Fruta de temporada Pan 🍷 Pro: 29 Lip: 35 HC: 60 Kcal: 704



MENÚ

CENTRO

DIETA

Educater

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 **COLEGIO ALEMÁN**
Deutsche Schule Zaragoza




Slow Food®


María 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

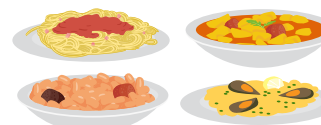
Todos los jueves ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.

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.

