

1 Arroz con verduras Estofado de tofu 🍄🌱 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 27 Lip: 23 HC: 89 Kcal: 692	2 Garbanzos con verduras Tofu al ajillo 🌱 Patatas panadera 🍄 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 38 Lip: 26 HC: 105 Kcal: 817	3 Puré de verduras con puerro (eco) 🍄 Tortilla de patata casera 🍄🍅 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 19 Lip: 26 HC: 92 Kcal: 697	4 Fideua de verduras 🍅🍅🌱 Tofu al horno con salsa chimichurri 🍄🌱 Ensalada Nº 3 Yogur natural artesano 🥛 Pan integral 🍞🍄🍅🍅🍅 Pro: 29 Lip: 33 HC: 69 Kcal: 669	5 Acelgas (eco) a la catalana Queso empanado 🍅🍅🍅🌱 Ensalada Nº4 🥛 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 15 Lip: 39 HC: 74 Kcal: 741
8 Festivo	9 Guisantes salteados con patata Tortilla francesa con queso 🍅🥛 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 25 Lip: 39 HC: 81 Kcal: 802	10 Arroz con verduras Tofu rebozado 🍅🌱 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 29 Lip: 34 HC: 93 Kcal: 816	11 Macarrones con tomate 🍅🍅🌱 Hamburguesa vegetal 🍅🍅🍅🌱 Patatas panadera 🍄 Yogur natural 🥛 Pan integral 🍞🍄🍅🍅🍅 Pro: 23 Lip: 25 HC: 81 Kcal: 642	12 Col(Eco) con patata y pimentón 🍄 Salchichas vegetales con tomate 🍅🍅🍅🌱 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 19 Lip: 28 HC: 64 Kcal: 630
15 Lentejas estofadas 🍅🍄 Tofu con tomate 🌱 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 31 Lip: 22 HC: 72 Kcal: 634	16 Arroz negro con ali oli 🍅🍅🍅🌱🍅🍅🍅🌱 Estofado de tofu 🍄🌱 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 23 HC: 89 Kcal: 720	17 Crema de calabaza eco 🍄 Tortilla francesa 🍅 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 16 Lip: 34 HC: 72 Kcal: 687	18 Sopa de verduras con fideos Hamburguesa vegetal con patatas fritas 🍅🍅🍅🌱 Ensalada Nº 1 Helado 🥛 Pan integral 🍞🍄🍅🍅🍅 Pro: 18 Lip: 29 HC: 87 Kcal: 677	19
22	23	24	25	26
29  COLEGIO ALEMÁN Deutsche Schule Zaragoza	30	31 		 Maria Teresa Hernández Muñoz Dietista-Nutricionista Nº Col. ARA00463

ALÉRGENOS:

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

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

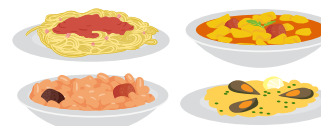
Siempre se ofrece agua como bebida.

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



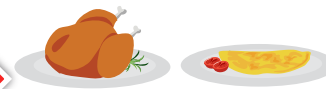
Carne



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.

