

1 Arroz con verduras Estofado de cerdo agridulce Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 18 HC: 90 Kcal: 699	2 Garbanzos con chorizo 🍷 Tofu al ajillo 🍷 Patatas panadera 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 33 HC: 81 Kcal: 768	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 Pechuga de pollo empanada 🍷 Ensalada Nº4 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 39 HC: 63 Kcal: 766
8 Festivo	9 Guisantes salteados con patata y jamón 🍷 Tortilla francesa con queso 🍷 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 26 Lip: 41 HC: 66 Kcal: 775	10 Arroz Aragonés Tofu rebozado 🍷 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 38 HC: 82 Kcal: 828	11 Macarrones con tomate 🍷🍷 Jamoncitos de pollo al horno con patata 🍷 Yogur natural 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷 Pro: 33 Lip: 25 HC: 72 Kcal: 640	12 Col(Eco) con patata y pimentón 🍷 Salchichas con tomate Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 19 Lip: 34 HC: 57 Kcal: 640
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 pavo 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 39 Lip: 22 HC: 92 Kcal: 759	17 Crema de calabaza eco 🍷 Alitas de pollo en salsa barbacoa Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 26 Lip: 37 HC: 76 Kcal: 765	18 Sopa de cocido 🍷 Hamburguesa con patatas 🍷 Ensalada Nº 1 Helado 🍷 Pan integral 🍷🍷🍷 Pro: 26 Lip: 35 HC: 80 Kcal: 737	19
22	23	24	25	26
29  COLEGIO ALEMÁN Deutsche Schule Zaragoza	30	31 		 Maria Teresa Hernández Muñoz Dietista-Nutricionista Nº Col. ARA00463

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.

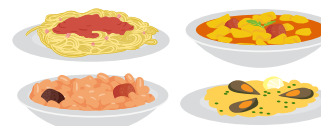
Siempre se ofrece agua como bebida.

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



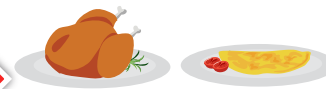
Carne



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.

