

1 Verdura cocida Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 35 Lip: 22 HC: 44 Kcal: 547	2 Verdura cocida con patata 🍷 Merluza a la plancha 🐟 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 35 Lip: 30 HC: 62 Kcal: 702	3 Puré de verduras con puerro (eco) 🍷 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 19 Lip: 30 HC: 87 Kcal: 717	4 Verdura cocida Salmón a la plancha 🐟 Ensalada Nº 3 Yogur desnatado 🥛 Pan integral 🍞🍷🍷🍷 Pro: 31 Lip: 32 HC: 39 Kcal: 560	5 Acelgas ECO Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº4 🐟 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 38 Lip: 24 HC: 47 Kcal: 594
8 Festivo	9 Verdura cocida Tortilla francesa con queso 🍳🥛 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 20 Lip: 39 HC: 59 Kcal: 692	10 Verdura cocida Merluza a la plancha 🐟 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 30 HC: 50 Kcal: 655	11 Verdura cocida Jamoncitos de pollo al horno con patata 🍷 Yogur natural 🥛 Pan integral 🍞🍷🍷🍷 Pro: 31 Lip: 29 HC: 49 Kcal: 564	12 Verdura cocida Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 35 Lip: 22 HC: 44 Kcal: 547
15 Verdura cocida Bacalao a la plancha 🐟 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 36 Lip: 30 HC: 50 Kcal: 644	16 Verdura cocida Pechuga de pavo a la plancha 🍷 Ensalada Nº 2 🐟 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 41 Lip: 33 HC: 48 Kcal: 675	17 Crema de calabaza eco 🍷 Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 16 Lip: 34 HC: 72 Kcal: 687	18 Verdura cocida Tortilla francesa 🍳 Ensalada Nº 1 Helado 🍦 Pan integral 🍞🍷🍷🍷 Pro: 17 Lip: 40 HC: 51 Kcal: 621	19
22	23	24	25	26
29  COLEGIO ALEMÁN Deutsche Schule Zaragoza	30	31 		

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.

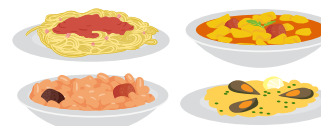
Siempre se ofrece agua como bebida.

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.

