

1 Arroz con verduras Estofado de cerdo agridulce Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 34 Lip: 18 HC: 90 Kcal: 699	2 Garbanzos con chorizo 🍷 Merluza al orio 🐟 Patatas panadera 🍷 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 24 HC: 77 Kcal: 712	3 Puré de verduras con puerro (eco) 🍷 Bistec de ternera a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 38 Lip: 31 HC: 87 Kcal: 791	4 Pasta sin gluten con verduras Salmón al horno con salsa chimichurri 🍷🐟 Ensalada Nº 3 Yogur natural artesano 🥛 Pan 🍞 Pro: 30 Lip: 33 HC: 90 Kcal: 774	5 Acelgas (eco) a la catalana Pechuga de pollo empanada sin huevo 🍷 Ensalada Nº4 🥛 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 32 Lip: 39 HC: 63 Kcal: 766
8 Festivo	9 Guisantes salteados con patata y jamón 🍷 Jamón york a la plancha 🐟🥬 Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 31 Lip: 30 HC: 58 Kcal: 661	10 Arroz Aragonés Merluza rebozada sin huevo 🍷🐟 Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 35 Lip: 34 HC: 83 Kcal: 839	11 Macarrones sin gluten con tomate Jamoncitos de pollo al horno con patata 🍷 Yogur natural 🥛 Pan 🍞 Pro: 33 Lip: 32 HC: 104 Kcal: 836	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 🍷🍷 Bacalao con tomate 🐟 Fruta de temporada Pan 🍞 Pro: 46 Lip: 21 HC: 72 Kcal: 704	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 sin gluten Hamburguesa con patatas 🍷 Ensalada Nº 1 Helado 🥛 Pan 🍞 Pro: 21 Lip: 35 HC: 66 Kcal: 659	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.

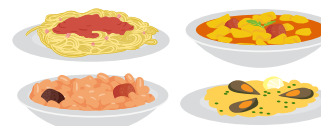
Siempre se ofrece agua como bebida.

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



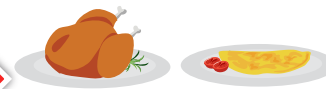
Carne



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.

