

 COLEGIO ALEMÁN
Deutsche Schule Zaragoza



 Slow Food®


María 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:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza • Salteado de verduras • Coliflor gratinada • Borracha salteada con jamón y patata | <ul style="list-style-type: none"> • Acelga rehogada • Cardo guisado con almendras • Brócoli al vapor con Aceite de Oliva Virgen Extra • Crema de brócoli |
|---|---|

Todos los miércoles 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 enteras, crudas o cocinadas)



Verdura o ensalada



Pasta, patatas, legumbres o arroz
(con verduras)

SEGUNDO



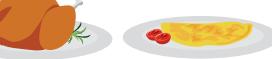
Carne



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.

