



LUNES

MENÚ

CENTRO

DIETA

JUEVES

VIERNES

Educater

VIERNES

 COLEGIO ALEMÁN  
Deutsche Schule Zaragoza



 Slow Food®



Maria Teresa Hernández Muñoz  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARA00463

ALÉRGENOS: (AL)Altramuces (AP)Apio (CC)Cacahuete (CR)Crustáceos (FC)Frutos de cáscara (GL)Gluten (H)Huevos (L)Lácteo (ML)Molusco (MS)Mostaza (PS)Pescado (SS)Sésamo (SJ)Soja (SL)Sulfitos Proteína Hidratos Grasas Calorías

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

**Todos los miércoles ofrecemos pan integral para potenciar el consumo de cereales integrales.**

## RECOMENDACIÓN CENAS

SI HEMOS COMIDO...

CENAMOS

P R I M E R O



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)

S E G U N D O



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)

G U A R N I CIÓN

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.

P O S T R E

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.

