COLEGIO ALEMÁN / mayo 2026

Educater

COLEGIO ALEMÁN
Deutsche Schule Zaragoza

Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible
MENSA CIVICA

Slow Food

María Teresa Hernández Muñoz
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00463

				1 **Festivo**
4 Macarrones integrales con tomate Merluza a la plancha Ensalada Nº 3 Yogur natural Pan Pro: 30 Lip: 22 HC: 50 Kcal: 542	**5** Lentejas con arroz integral Estofado de pavo Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral Pro: 34 Lip: 20 HC: 85 Kcal: 698	**6** Zanahoria cocida con patata Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 36 Lip: 23 HC: 72 Kcal: 680	**7** Arroz con verduras Albóndigas en salsa de tomate Fruta de temporada Pan integral Pro: 22 Lip: 26 HC: 91 Kcal: 733	**8** Judías verdes con patata Huevo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan Pro: 18 Lip: 29 HC: 74 Kcal: 657
11 Arroz con verduras Pechuga de pollo en salsa Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 35 Lip: 17 HC: 81 Kcal: 668	**12** Espaguetis con verduras Salmón al horno Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 30 Lip: 27 HC: 99 Kcal: 804	**13** Crema de verduras Eco Contramuslos de pollo a la plancha Ensalada Nº4 Yogur natural artesano Pan Pro: 34 Lip: 34 HC: 53 Kcal: 634	**14** Garbanzos con arroz integral Tortilla francesa con queso Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral Pro: 22 Lip: 30 HC: 83 Kcal: 724	**15** Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Cous cous Fruta de temporada Pan Pro: 35 Lip: 26 HC: 67 Kcal: 676
18 Judías verdes con patata Huevo a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 18 Lip: 29 HC: 70 Kcal: 642	**19** Alubias blancas estofadas Merluza a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 35 Lip: 14 HC: 83 Kcal: 652	**20** Fideua de verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 40 Lip: 28 HC: 85 Kcal: 797	**21** Paella mixta Bacalao con tomate Yogur natural Pan integral Pro: 34 Lip: 26 HC: 56 Kcal: 604	**22** Macarrones sin gluten con verduras Lentejas con verduras Fruta de temporada Pan Pro: 21 Lip: 21 HC: 129 Kcal: 826
25 Guisantes salteados Tortilla de patata Ensalada Nº 1 Yogur natural artesano Pan Pro: 25 Lip: 37 HC: 52 Kcal: 634	**26** Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan integral Pro: 37 Lip: 23 HC: 85 Kcal: 746	**27** Judías verdes con patata Garbanzos estofados Fruta de temporada Pan Pro: 21 Lip: 22 HC: 104 Kcal: 714	**28** Macarrones integrales con tomate y queso Merluza a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 28 Lip: 22 HC: 71 Kcal: 656	**29** Verdura (eco) de temporada con patata Bistec de ternera a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 33 Lip: 29 HC: 67 Kcal: 684

ALÉRGENOS: Altramuces · Apio · Cacahuetes · Gluten · Crustáceos · Sulfitos · Frutos secos · Sésamo · Huevo · Lácteos · Moluscos · Mostaza · Pescado · Soja