COMIDA / BAJA EN GRASAS

COLEGIO ALEMÁN / noviembre 2026

Educater

2 **Festivo**	**3** Verdura del día Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Nº4 Yogur desnatado Pan integral Pro: 36 Lip: 24 HC: 64 Kcal: 597	**4** Verdura ecológica de temporada Lomo de cerdo a la plancha Patatas asadas Fruta de temporada Pan Pro: 29 Lip: 29 HC: 81 Kcal: 727	**5** Verdura del día Tortilla francesa con atún Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 31 Lip: 36 HC: 70 Kcal: 760	**6** Verdura (eco) de temporada con patata Cinta de lomo a la plancha Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 40 Lip: 32 HC: 73 Kcal: 772
9 Verdura del día Merluza a la plancha Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 37 Lip: 26 HC: 66 Kcal: 697	**10** Verdura del día Huevo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral Pro: 18 Lip: 24 HC: 71 Kcal: 603	**11** Verdura ecológica de temporada Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 41 Lip: 23 HC: 67 Kcal: 674	**12** Verdura del día Salchichas al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral Pro: 29 Lip: 40 HC: 71 Kcal: 787	**13** Verdura ecológica de temporada Pavo guisado con verduras Patatas panadera Yogur natural artesano Pan Pro: 36 Lip: 26 HC: 57 Kcal: 597
16 Verdura del día Salmón al horno Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 30 Lip: 28 HC: 67 Kcal: 670	**17** Verdura del día Tortilla francesa Ensalada Nº 1 Yogur Pan integral Pro: 26 Lip: 30 HC: 55 Kcal: 589	**18** Verdura ecológica de temporada Pechuga de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan Pro: 44 Lip: 23 HC: 69 Kcal: 695	**19** Verdura del día Estofado de ternera Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 28 Lip: 21 HC: 76 Kcal: 632	**20** Verdura ecológica de temporada Pechuga de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan Pro: 44 Lip: 23 HC: 69 Kcal: 695
23 Sopa de ave Cinta de lomo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 37 Lip: 32 HC: 42 Kcal: 646	**24** Verdura del día Tortilla francesa Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 18 Lip: 24 HC: 70 Kcal: 596	**25** Verdura ecológica de temporada Estofado de pavo con verduras Patatas asadas Fruta de temporada Pan Pro: 32 Lip: 22 HC: 99 Kcal: 733	**26** Verdura del día Merluza a la plancha Patatas panadera Yogur natural artesano Pan integral Pro: 31 Lip: 21 HC: 57 Kcal: 540	**27** Verdura ecológica de temporada Alitas de pollo al horno Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan integral Pro: 29 Lip: 32 HC: 70 Kcal: 727
30 Verdura del día Hamburguesa a la plancha Ensalada Nº 3 Yogur natural Pan Pro: 27 Lip: 36 HC: 53 Kcal: 625				

Alianza Europea para una restauración colectiva sostenible
MENSA CIVICA

COLEGIO ALEMÁN
Deutsche Schule Zaragoza

Maria Lizama Castroviejo
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARA00517

Slow Food

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