COMIDA / KRIPPE

COLEGIO ALEMÁN / noviembre 2026

Educater

2 **Festivo**	**3** Macarrones con tomate Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Nº4 Yogur Pan integral Pro: 33 Lip: 29 HC: 63 Kcal: 634	**4** Verdura ecológica de temporada Lomo de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 29 Lip: 34 HC: 81 Kcal: 772	**5** Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 19 Lip: 23 HC: 76 Kcal: 639	**6** Verdura (eco) de temporada con patata Garbanzos con verduras Fruta de temporada Pan Pro: 25 Lip: 18 HC: 120 Kcal: 756
9 Lentejas con verduras Merluza a la plancha Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 32 Lip: 21 HC: 59 Kcal: 602	**10** Fideua de carne Huevo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral Pro: 23 Lip: 33 HC: 81 Kcal: 760	**11** Verdura ecológica de temporada Alubias estofadas con verduras Fruta de temporada Pan Pro: 19 Lip: 17 HC: 90 Kcal: 617	**12** Paella de carne Salchichas al horno Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral Pro: 32 Lip: 46 HC: 78 Kcal: 891	**13** Verdura ecológica de temporada Pavo guisado con verduras Patatas panadera Yogur natural artesano Pan Pro: 36 Lip: 26 HC: 57 Kcal: 597
16 Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 28 Lip: 28 HC: 76 Kcal: 710	**17** Guisantes salteados con patata Tortilla de patata Ensalada Nº 1 Yogur Pan integral Pro: 19 Lip: 35 HC: 65 Kcal: 646	**18** Verdura ecológica de temporada Pechuga de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pan Pro: 38 Lip: 22 HC: 69 Kcal: 659	**19** Espaguetis con tomate Estofado de ternera Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 26 Lip: 27 HC: 73 Kcal: 674	**20** Verdura ecológica de temporada Lentejas con jamón Fruta de temporada Pan Pro: 32 Lip: 23 HC: 100 Kcal: 759
23 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo asado Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 30 Lip: 29 HC: 62 Kcal: 671	**24** Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 26 Lip: 22 HC: 93 Kcal: 707	**25** Verdura ecológica de temporada Lentejas con verduras Fruta de temporada Pan Pro: 18 Lip: 15 HC: 82 Kcal: 559	**26** Arroz con verduras Merluza a la plancha Patatas panadera Yogur natural artesano Pan integral Pro: 37 Lip: 26 HC: 66 Kcal: 672	**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 Guisantes salteados con patata Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Yogur natural Pan Pro: 29 Lip: 35 HC: 52 Kcal: 638				

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