**COMIDA** / SIN GLUTEN

# COLEGIO ALEMÁN / noviembre 2026

Educater

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>**Festivo** | **3**<br>Macarrones sin gluten carbonara<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Ensalada Nº4<br>Yogur<br>Pan sin gluten<br>Pro: 33 Lip: 42 HC: 97 Kcal: 896 | **4**<br>Verdura ecológica de temporada<br>Lomo de cerdo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 27 Lip: 34 HC: 87 Kcal: 797 | **5**<br>Arroz con tomate<br>Tortilla francesa con atún<br>Ensalada Nº 3<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 26 Lip: 32 HC: 78 Kcal: 757 | **6**<br>Verdura (eco) de temporada con patata<br>Garbanzos con chorizo<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 23 Lip: 29 HC: 108 Kcal: 806 |
| **9**<br>Lentejas sin gluten con arroz<br>Merluza a la riojana<br>Ensalada Nº4<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 38 Lip: 22 HC: 100 Kcal: 809 | **10**<br>Pasta sin gluten con carne<br>Huevo a la plancha<br>Ensalada Nº 1<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 20 Lip: 30 HC: 102 Kcal: 798 | **11**<br>Verdura ecológica de temporada<br>Alubias pintas con chorizo<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 20 Lip: 20 HC: 95 Kcal: 661 | **12**<br>Paella de carne<br>Salchichas con tomate<br>Ensalada Nº 1<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 24 Lip: 41 HC: 83 Kcal: 839 | **13**<br>Verdura ecológica de temporada<br>Pavo guisado con verduras<br>Patatas panadera<br>Yogur natural artesano<br>Pan sin gluten<br>Pro: 34 Lip: 27 HC: 63 Kcal: 623 |
| **16**<br>Arroz con verduras<br>Salmón al horno<br>Ensalada Nº 2<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 26 Lip: 28 HC: 82 Kcal: 735 | **17**<br>Guisantes salteados con patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada Nº 1<br>Yogur<br>Pan sin gluten<br>Pro: 17 Lip: 36 HC: 67 Kcal: 661 | **18**<br>Verdura ecológica de temporada<br>Pechuga de pollo a la plancha<br>Patatas panadera<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 42 Lip: 24 HC: 75 Kcal: 720 | **19**<br>Espaguetis sin gluten boloñesa<br>Estofado de ternera<br>Ensalada Nº 3<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 29 Lip: 27 HC: 92 Kcal: 771 | **20**<br>Verdura ecológica de temporada<br>Lentejas sin gluten<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 23 Lip: 15 HC: 99 Kcal: 662 |
| **23**<br>Sopa de ave con fideos sin gluten<br>Cinta de lomo asado<br>Ensalada Nº 1<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 26 Lip: 29 HC: 71 Kcal: 697 | **24**<br>Garbanzos con arroz integral<br>Huevos fritos<br>Ensalada Nº 3<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 27 Lip: 38 HC: 80 Kcal: 814 | **25**<br>Verdura ecológica de temporada<br>Lentejas sin gluten<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 23 Lip: 15 HC: 99 Kcal: 662 | **26**<br>Arroz 3 delicias<br>Merluza gratinada<br>Patatas panadera<br>Yogur natural artesano<br>Pan sin gluten<br>Pro: 23 Lip: 33 HC: 71 Kcal: 678 | **27**<br>Verdura ecológica de temporada<br>Alitas de pollo al horno<br>Ensalada Nº4<br>Fruta de temporada<br>Pan sin gluten<br>Pro: 27 Lip: 34 HC: 72 Kcal: 742 |
| **30**<br>Guisantes salteados con patata<br>Hamburguesa a la plancha<br>Patatas fritas<br>Yogur natural<br>Pan sin gluten<br>Pro: 21 Lip: 31 HC: 38 Kcal: 514 | | | | |

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