COMIDA / SIN HUEVO

COLEGIO ALEMÁN / noviembre 2026

Educater

2 **Festivo**	**3** Macarrones sin gluten carbonara Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Nº4 Yogur Pro: 32 Lip: 40 HC: 77 Kcal: 788	**4** Verdura ecológica de temporada Lomo de cerdo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pro: 26 Lip: 32 HC: 67 Kcal: 689	**5** Arroz con tomate Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pro: 31 Lip: 16 HC: 57 Kcal: 544	**6** Verdura (eco) de temporada con patata Garbanzos con chorizo Fruta de temporada Pro: 22 Lip: 27 HC: 88 Kcal: 699
9 Lentejas con arroz integral Merluza a la riojana Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pro: 31 Lip: 20 HC: 54 Kcal: 569	**10** Pasta sin gluten con carne Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pro: 30 Lip: 29 HC: 88 Kcal: 755	**11** Verdura ecológica de temporada Alubias pintas con chorizo Fruta de temporada Pro: 19 Lip: 18 HC: 75 Kcal: 554	**12** Paella de carne Salchichas con tomate Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pro: 23 Lip: 39 HC: 63 Kcal: 732	**13** Verdura ecológica de temporada Pavo guisado con verduras Patatas panadera Yogur natural artesano Pro: 33 Lip: 25 HC: 43 Kcal: 515
16 Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pro: 25 Lip: 26 HC: 62 Kcal: 628	**17** Guisantes salteados con patata Estofado de ternera Ensalada Nº 1 Yogur Pro: 31 Lip: 28 HC: 45 Kcal: 539	**18** Verdura ecológica de temporada Pechuga de pollo a la plancha Patatas panadera Fruta de temporada Pro: 35 Lip: 21 HC: 55 Kcal: 577	**19** Espaguetis sin gluten boloñesa Estofado de ternera Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pro: 28 Lip: 25 HC: 72 Kcal: 663	**20** Verdura ecológica de temporada Lentejas con jamón Fruta de temporada Pro: 29 Lip: 22 HC: 85 Kcal: 677
23 Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo asado Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pro: 28 Lip: 33 HC: 51 Kcal: 648	**24** Garbanzos con arroz integral Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pro: 34 Lip: 28 HC: 60 Kcal: 653	**25** Verdura ecológica de temporada Lentejas estofadas con chorizo Fruta de temporada Pro: 20 Lip: 16 HC: 75 Kcal: 550	**26** Arroz con verduras Merluza gratinada Patatas panadera Yogur natural artesano Pro: 19 Lip: 30 HC: 53 Kcal: 555	**27** Verdura ecológica de temporada Alitas de pollo al horno Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pro: 26 Lip: 32 HC: 52 Kcal: 634
30 Guisantes salteados con patata Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Yogur natural Pro: 26 Lip: 34 HC: 38 Kcal: 556				

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