COMIDA / SIN LACTOSA

COLEGIO ALEMÁN / noviembre 2026

Educater

2 **Festivo**	**3** Macarrones con tomate Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Nº 3 Yogur sin lactosa Pan Pro: 31 Lip: 27 HC: 68 Kcal: 629	**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 con atún Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 28 Lip: 31 HC: 72 Kcal: 732	**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 arroz integral Merluza a la riojana Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 36 Lip: 21 HC: 70 Kcal: 665	**10** Fideua de carne Huevo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 23 Lip: 34 HC: 77 Kcal: 750	**11** Verdura ecológica de temporada Alubias pintas con verduritas Fruta de temporada Pan Pro: 29 Lip: 26 HC: 121 Kcal: 852	**12** Paella de carne Salchichas con tomate Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 26 Lip: 40 HC: 77 Kcal: 814	**13** Verdura ecológica de temporada Pavo guisado con verduras Patatas panadera Yogur sin lactosa Pan Pro: 36 Lip: 25 HC: 66 Kcal: 619
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 sin lactosa Pan Pro: 19 Lip: 34 HC: 70 Kcal: 657	**18** Verdura ecológica de temporada Pechuga de pollo empanada Patatas panadera Fruta de temporada Pan Pro: 31 Lip: 27 HC: 78 Kcal: 710	**19** Verdura del día Estofado de ternera Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 28 Lip: 22 HC: 73 Kcal: 622	**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 arroz integral Huevos fritos Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan Pro: 29 Lip: 38 HC: 75 Kcal: 789	**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 sin lactosa Pan Pro: 28 Lip: 20 HC: 71 Kcal: 591	**27** Verdura ecológica de temporada Alitas de pollo al horno Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 31 Lip: 33 HC: 68 Kcal: 731
30 Guisantes salteados con patata Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Yogur sin lactosa Pan Pro: 23 Lip: 28 HC: 41 Kcal: 510				

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