COMIDA / SIN PESCADO

COLEGIO ALEMÁN / noviembre 2026

Educater

2 **Festivo**	**3** Macarrones integrales a la carbonara Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Nº4 Yogur Pan integral Pro: 35 Lip: 34 HC: 68 Kcal: 710	**4** Verdura ecológica de temporada Lomo de cerdo a la milanesa Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 35 Lip: 37 HC: 90 Kcal: 860	**5** Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 15 Lip: 19 HC: 75 Kcal: 578	**6** Verdura (eco) de temporada con patata Garbanzos con chorizo Fruta de temporada Pan Pro: 25 Lip: 28 HC: 102 Kcal: 781
9 Lentejas con arroz integral Hamburguesa vegetal Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 25 Lip: 24 HC: 79 Kcal: 677	**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 pintas con chorizo Fruta de temporada Pan Pro: 22 Lip: 19 HC: 89 Kcal: 636	**12** Paella de carne Salchichas con tomate Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral Pro: 26 Lip: 40 HC: 81 Kcal: 824	**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 Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 28 Lip: 26 HC: 82 Kcal: 707	**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 empanada Patatas panadera Fruta de temporada Pan Pro: 31 Lip: 27 HC: 78 Kcal: 710	**19** Espaguetis integrales boloñesa Estofado de ternera Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 34 Lip: 31 HC: 82 Kcal: 791	**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 integral Pro: 29 Lip: 37 HC: 78 Kcal: 799	**25** Verdura ecológica de temporada Lentejas estofadas con chorizo Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 25 Lip: 28 HC: 106 Kcal: 797	**26** Arroz 3 delicias Alitas de pollo en salsa barbacoa Patatas panadera Yogur natural artesano Pan integral Pro: 32 Lip: 34 HC: 68 Kcal: 716	**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: 23 Lip: 30 HC: 32 Kcal: 489				

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