COMIDA / VEGETARIANA

COLEGIO ALEMÁN / noviembre 2026

Educater

2 **Festivo**	**3** Macarrones con tomate Tofu al orio Ensalada Nº4 Yogur Pan integral Pro: 25 Lip: 32 HC: 59 Kcal: 621	**4** Verdura ecológica de temporada Hamburguesa vegetal a la riojana Patatas fritas Fruta de temporada Pan Pro: 24 Lip: 30 HC: 103 Kcal: 802	**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 verduras Fruta de temporada Pan Pro: 25 Lip: 18 HC: 120 Kcal: 756
9 Lentejas con arroz integral Albóndigas vegetales en salsa Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan Pro: 34 Lip: 27 HC: 79 Kcal: 745	**10** Fideua de verduras Huevo a la plancha Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral Pro: 20 Lip: 25 HC: 87 Kcal: 693	**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 vegetales Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan integral Pro: 26 Lip: 32 HC: 85 Kcal: 783	**13** Verdura ecológica de temporada Tofu al ajillo Patatas panadera Yogur natural artesano Pan Pro: 32 Lip: 30 HC: 57 Kcal: 593
16 Arroz con verduras Seitán a la plancha Ensalada Nº 2 Fruta de temporada Pan Pro: 27 Lip: 31 HC: 85 Kcal: 769	**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 Albóndigas vegetales en salsa Patatas panadera Fruta de temporada Pan Pro: 28 Lip: 26 HC: 82 Kcal: 705	**19** Espaguetis integrales con tomate Tofu al horno Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 31 Lip: 28 HC: 88 Kcal: 771	**20** Verdura ecológica de temporada Lentejas con verduras Fruta de temporada Pan Pro: 32 Lip: 28 HC: 111 Kcal: 852
23 Sopa de verduras con fideos Huevos al plato Ensalada Nº 1 Fruta de temporada Pan Pro: 31 Lip: 34 HC: 76 Kcal: 775	**24** Garbanzos con arroz integral Queso empanado Ensalada Nº 3 Fruta de temporada Pan integral Pro: 18 Lip: 29 HC: 96 Kcal: 750	**25** Verdura ecológica de temporada Lentejas con verduras Fruta de temporada Pan Pro: 18 Lip: 15 HC: 82 Kcal: 559	**26** Arroz con verduras Seitán a la plancha Patatas panadera Yogur natural artesano Pan integral Pro: 27 Lip: 31 HC: 74 Kcal: 690	**27** Verdura ecológica de temporada Hamburguesa vegetal Ensalada Nº4 Fruta de temporada Pan integral Pro: 20 Lip: 23 HC: 82 Kcal: 648
30 Guisantes salteados con patata Seitán a la plancha Patatas fritas Yogur natural Pan Pro: 26 Lip: 27 HC: 37 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