



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA BAJA EN GRASA

Febrero 2018

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S4				Arroz ecológico con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) (Certificada en pesca sostenible) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Alubias blancas ecológicas con borraja Ternera de Aragón guisada Fruta de temporada
Del 5 al 9 S5	Arroz ecológico con verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con queso fresco de El Burgo de Ebro (L) Pechuga a la plancha con rodaja de tomate Yogur desnatado sin azúcar (L)	Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés Ternera de Aragón asada con salsa de setas Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Macarrones ecológicos con tomate (GL) Merluza al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas rehogadas con patata Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada
Del 12 al 16 S6	Judías verdes con patata Pescadilla a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Crema de calabacín Cinta de lomo con champiñón y ensalada Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata Ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Garbanzos ecológicos con verduras Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H) Fruta ecológica	Sopa de fideos ecológicos (GL) Muslitos de pollo asados en su jugo con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)
Del 19 al 23 S1	Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés Salmón a la plancha con ensalada (PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pollo asado con verduras y ensalada Fruta ecológica	Macarrones ecológicos a la napolitana (GL + L) Ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Crema suave de acelgas ecológicas con manzana de Aragón Tortilla francesa con rodaja de tomate (H) Yogur desnatado sin azúcar (L)	Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Lomo adobado con lechuga (SJ+L) Fruta de temporada
Del 26 al 28 S2	Sopa de pasta ecológica (GL) Estofado de ternera de Aragón con verduras y patata Fruta de temporada	Brócoli con patata Lomo de cerdo con tomate, cebolla y pimiento rojo Yogur artesano de Villacorona (L)	Arroz ecológico con pollo Palometa al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)		

Todos los menús incluyen ración de pan.

• **Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 1169/2011):**

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SJ: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06

La programación de los menús para dietas especiales se realiza de forma que cumple con el análisis nutricional medio indicado en el menú basal.