



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGI A LA LECHE

Febrero 2018

Colegio Alemán

|                    | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--------------------|---|---|--|--|--|
| Del 1 al 2<br>S4   |   |   |  | Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H)<br><br>Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP)<br><i>(Certificada en pesca sostenible)</i><br><br>Fruta ecológica<br>Pan ecológico de Ecomonegros (GL) | Alubias blancas ecológicas con borraja<br><br>Ternera de Aragón guisada<br><br>Fruta de temporada  |
| Del 5 al 9<br>S5   | Arroz ecológico con verduras<br><br>Revuelto de champiñón (H)<br><br>Fruta de temporada   | Crema de calabaza ecológica<br><br>Pechuga empanada con rodaja de tomate (GL+H)<br><br>Yogur de soja (SJ)               | Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés<br><br>Ternera de Aragón asada con salsa de setas<br><br>Fruta ecológica<br>Pan ecológico de Ecomonegros (GL) | Macarrones ecológicos con tomate (GL)<br><br>Merluza al Orio con lechuga (PS)<br><br>Fruta de temporada  | Acelgas ecológicas rehogadas con patata<br><br>Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ)<br><br>Fruta de temporada |
| Del 12 al 16<br>S6 | Arroz ecológico a la milanesa<br><br>Pescadilla a la inglesa con lechuga (PS + GL + H)<br><br>Fruta de temporada                                | Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel<br><br>Cinta de lomo con champiñón y ensalada<br><br>Fruta de temporada | Borraja ecológica con patata<br><br>Ternera a la plancha con ensalada<br><br>Fruta de temporada<br>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)   | Garbanzos ecológicos con verduras<br><br>Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H)<br><br>Fruta ecológica  | Sopa de fideos ecológicos (GL)<br><br>Muslitos de pollo asados con patata panadera y lechuga<br><br>Yogur de soja (SJ)                   |
| Del 19 al 23<br>S1 | Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés<br><br>Salmón en salsa con patata panadera (PS)<br><br>Fruta de temporada | Judías verdes con patata<br><br>Pollo asado con verduras y ensalada<br><br>Fruta ecológica                              | Macarrones ecológicos con tomate (GL)<br><br>Ternera a la plancha con ensalada<br><br>Fruta de temporada<br>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)  | Crema suave de acelgas ecológicas con manzana de Aragón<br><br>Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)<br><br>Yogur de soja (SJ)   | Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)<br><br>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga<br><br>Fruta de temporada                   |
| Del 26 al 28<br>S2 | Sopa de pasta ecológica (GL)<br><br>Estofado de ternera de Aragón con verduras y patata<br><br>Fruta de temporada                               | Brócoli con patata<br><br>Lomo de cerdo con tomate, cebolla y pimiento rojo<br><br>Yogur de soja (SJ)                   | Arroz ecológico con pollo<br><br>Palometa al horno con lechuga (PS)<br><br>Fruta de temporada<br>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)   |  |  |

Todos los menús incluyen ración de pan.

• **Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) n° 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.