



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MENÚ VEGETARIANO

Febrero 2018

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S4				MENÚ ECO <i>Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H)</i> <i>Fruta ecológica</i> <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	Borraja con patata <i>Filete vegetal ecológico guisado (GL+H+SJ+FC)</i> Fruta de temporada
Del 5 al 9 S5	<i>Arroz ecológico</i> con verduritas y tortilla francesa (H) Fruta de temporada	<i>Crema de calabaza ecológica</i> con queso fresco de El Burgo de Ebro (L) <i>Filete vegetal ecológico</i> empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ+FC) Yogur artesano de Villacorona (L)	<i>Lentejas ecológicas</i> con verduras y arroz integral del Pirineo Aragonés Huevo revuelto con champiñón (H) <i>Fruta ecológica</i> <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	<i>Macarrones ecológicos</i> gratinados con <i>boloñesa vegetal ecológica</i> y queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+SJ) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con <i>patata ecológica</i> y salteado de <i>hamburguesa de espelta ecológica</i> (GL+H+SJ+MS) Fruta de temporada
Del 12 al 16 S6	<i>Arroz ecológico</i> con salteado de <i>tofu y algas ecológico</i> (H+SJ) Fruta de temporada	Guisantes con patata a cuadro Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada	<i>Borraja ecológica</i> con <i>patata ecológica</i> y salteado de <i>seitán ecológico</i> (GL+H+SJ+FC) Fruta de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	<i>Garbanzos ecológicos</i> con verduras y huevo duro (H) <i>Fruta ecológica</i>	Sopa de <i>fideos ecológicos</i> (GL) Tortilla de patata con ensalada (H) Yogur artesano de Villacorona (L)
Del 19 al 23 S1	<i>Lentejas ecológicas</i> con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés Fruta de temporada	Judías verdes con <i>patata ecológica</i> y salteado de <i>soja y zanahoria ecológico</i> (GL+H+SJ) Fruta de temporada	<i>Macarrones ecológicos</i> a la napolitana con champiñón y huevo duro (GL+H) Fruta de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	<i>Crema suave de acelgas ecológicas con manzana de Aragón</i> <i>Filete vegetal ecológico</i> en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ) Yogur artesano de Villacorona (L)	<i>Arroz ecológico</i> con verduritas y tortilla francesa (H) Fruta de temporada
Del 26 al 28 S2	Sopa de <i>pasta ecológica</i> (GL) Tortilla de patata con ensalada (H) Fruta de temporada	Brócoli con patata Pastel de <i>mijo ecológico</i> con verduras Yogur artesano de Villacorona (L)	<i>Arroz ecológico</i> con salsa de tomate y salteado de <i>seitán ecológico</i> (GL+H+SJ+FC) Fruta de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>		

Todos los menús incluyen PAN, y van acompañados de ENSALADA.

• 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

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