



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

**Abril 2018**  
**Colegio Alemán**

## DIETA BAJA EN GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 2 al 6	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 9 al 11 S1	<p><b>Macarrones ecológicos</b> con tomate (GL)</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Tortilla francesa con champiñón (H)</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p><b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Brócoli ecológico</b> con patata</p> <p>Jamón york a la plancha con lechuga (SJ)</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p><b>Arroz ecológico</b> de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)</p> <p>Cinta de lomo con champiñón</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 16 al 20 S2	<p>Sopa de <b>pasta ecológica</b> (GL)</p> <p>Estofado de ternera de Aragón con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</b></p> <p>Lomo a la plancha con lechuga</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con salsa de tomate y huevo ecológico (H)</p> <p>Palometa al horno con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Acelgas ecológicas</b> con patata rehogadas</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</b></p> <p>Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) (Certificada en Pesca Sostenible)</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>
Del 23 al 27 S3	<p>FIESTA</p>	<p><b>Espaguetis ecológicos</b> con tomate (GL)</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Puré de verduras ecológicas de temporada</b></p> <p>Ternera de Aragón en salsa con verduritas</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel</p> <p>Jamonicitos de pollo guisados</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 30 al 30 S4	NO LECTIVO				

• **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.