



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA BAJA EN GRASA

COLEGIO ALEMÁN
Mayo 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S5		FIESTA	Lentejas ecológicas con verduras Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L) Bacalao a la plancha con lechuga (PS) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Judías verdes con patata Pavo guisado con verduras Yogur desnatado sin azúcar (L)
Del 7 al 11 S6	Crema de guisantes Filete de ternera a la plancha con pimientos Fruta de temporada	Macarrones ecológicos con tomate (GL) Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo Escalope de ternera con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) contramuslo a la plancha con rodaja de tomate Fruta ecológica	Alubias pintas con verduras Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada
Del 14 al 18 S1	Arroz ecológico con salsa de tomate Pescadilla a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Judías verdes a la catalana Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos guisados con verduras Merluza en salsa (PS+AP) Yogur desnatado sin azúcar (L)	Espaguetis ecológicos con atún (GL+PS) Pechuga a la plancha con lechuga Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Puré de verduras de temporada Pollo en su jugo con zanahoria y lechuga Fruta de temporada
Del 21 al 25 S2	Lentejas ecológicas con verduras Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Alubias pintas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduritas Bacalao con salsa de tomate y cebolla (PS) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón Pechuga a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	Espirales ecológicas con tomate (GL) Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 28 al 31 S3	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo a la chilindrón Fruta de temporada	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL) Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológico Pechuga a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Arroz ecológico con verduras Ternera de Aragón asada con salsa de setas Fruta ecológica	

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

- 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) //

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

FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos