



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

COLEGIO ALEMÁN
Mayo 2018

DIETA HIPOCALÓRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S5		FIESTA	Menestra de verduras Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada	Crema de verduras 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	Borraja con patata 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)	Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria Contramuslo a la plancha con rodaja de tomate Fruta ecológica	Cardo en salsa Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada
Del 14 al 18 S1	Salteado de verduras Pescadilla a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Guisantes salteados Merluza al horno con ajo y perejil (P) Yogur desnatado sin azúcar (L)	Borraja con patata 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	Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada	Cardo rehogado Bacalao al horno con 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)	Borraja con patata Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 28 al 31 S3	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo en su jugo con ensalada Fruta de temporada	Salteado de verduras 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)	Borraja con patata 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) //

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