



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

COLEGIO ALEMÁN  
Mayo 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S5	)	FIESTA	Lentejas ecológicas con verduras  Tortilla de patata con lechuga (H)  Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)  Pechuga a la plancha con lechuga  Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Judías verdes con patata  Pavo guisado con verduras  Yogur artesano de Villacorona (L)
Del 7 al 11 S6	Crema de guisantes con crujiente de jamón de Teruel  Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SL)  Fruta de temporada	Macarrones ecológicos a la Carbonara (GL)  Pechuga a la plancha con lechuga  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo  Escalope de ternera con lechuga  Yogur artesano de Villacorona (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Arroz ecológico con verduras  Contramuslos a la plancha con tomate  Fruta ecológica	Alubias pintas con verduras  Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)  Fruta de temporada
Del 14 al 18 S1	Arroz ecológico con salsa de tomate  Pechuga a la plancha con lechuga  Fruta de temporada	Judías verdes con patata  Magro a la riojana (SJ)  Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos guisados con verduras  Filete de ternera a la plancha con ensalada  Yogur artesano de Villacorona (L)	Espaguetis ecológicos con atún (GL+PS)  Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L)  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  Cinta de lomo con champiñón  Fruta de temporada	Alubias pintas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras  Albóndigas al horno (SJ+SL)  Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)  Huevos con salsa de tomate y cebolla (H)  Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón  Pechuga a la plancha con lechuga  Yogur artesano de Villacorona (L)	Espirales ecológicas con tomate (GL)  Filete de ternera a la plancha con lechuga  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)  Pechuga a la plancha con lechuga (PS + GL + H)  Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológico con queso (L+SL)  Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)  Yogur artesano de Villacorona (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) nº 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