



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## MENÚ VEGETARIANO

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)  Tofu ecológico a la milanesa con lechuga (SJ + GL + H)  Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Judías verdes con patata  Filete vegetal ecológico con verduras (SJ)  Yogur artesano de Villacorona (L)
Del 7 al 11 S6	Crema de guisantes  Hamburguesa de espelta ecológica con patatas fritas (GL+H+SJ+MS)  Fruta de temporada	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)  Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H)  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo  Revuelto de champiñón (H)  Yogur artesano de Villacorona (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Arroz ecológico con verduras  Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS)  Fruta ecológica	Alubias pintas con verduras  Tortilla francesa con ensalada (H)  Fruta de temporada
Del 14 al 18 S1	Arroz ecológico con salsa de tomate  Tofu ecológico empanado con lechuga (SJ + GL + H)  Fruta de temporada	Judías verdes con patata  Hamburguesa ecológica de soja y zanahoria a la riojana (GL+H+SJ)  Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos con atún (GL+PS)  Librillo casero de calabacín y queso con lechuga (GL+H+L)  Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Garbanzos ecológicos guisados con verduras  Revuelto de champiñón (H)  Yogur artesano de Villacorona (L)	Puré de verduras de temporada  Pastel de mijo ecológico con verduras  Fruta de temporada
Del 21 al 25 S2	Lentejas ecológicas con verduras  Tortilla francesa con champiñón (H)  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón  Hamburguesa de lentejas con ensalada (GL+H)  Yogur artesano de Villacorona (L)	Arroz ecológico con verduritas  Huevos con salsa de tomate y cebolla (PS)  Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Alubias pintas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras  Fritada de calabacín  Fruta de temporada	Espirales ecológicas con tomate (GL)  Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H)  Fruta de temporada
Del 28 al 31 S3	Judías verdes con patata  Huevos a la chilindrón (H)  Fruta de temporada	Pasta ecológica con tomate (GL)  Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H)  Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológico con queso (L+SL)  Hamburguesa de espelta ecológica a la plancha con lechuga (GL+H+SJ+MS)  Yogur artesano de Villacorona (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Arroz ecológico con verduras  Revuelto de champiñón (H)  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