



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA BAJA EN GRASA

Junio 2018
Colegio

Alemán

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------|---|---|---|---|--|
| Del 1 al 154 | | | | | <p>Alubias blancas ecológicas con borraja</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (L)</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Del 4 al 855 | <p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada alemana (H+SJ+MS+SL)</p> <p>Pechuga a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p> | <p>Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Bistec de ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p> | <p>Macarrones ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Merluza al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Acelgas ecológicas rehogadas con patata</p> <p>Pollo al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| Del 11 al 1556 | <p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Filete de ternera a la plancha con champiñón y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Pescadilla a la plancha con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Borraja ecológica con patata</p> <p>Pechuga a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p> | <p>Ensalada de pasta ecológica (GL+H)</p> <p>Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H)</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p> | <p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Muslitos de pollo asados con ensalada</p> <p>Fruta ecológica</p> |
| Del 18 al 2051 | <p>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Salmón en salsa (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Judías verdes con patata</p> <p>Contramuslo a la plancha con ajo aceite y ensalada</p> <p>Albaricoque ecológico</p> | <p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Hamburguesa de ternera completa con su pan y ensalada (GL+SJ)</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p> | | |

• **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