



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA HIPOCALÓRICA

Junio 2018  
Colegio

### Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 154					Menestra de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (L) Fruta de temporada
Del 4 al 855	Borraja con patata Pechuga de pavo a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pechuga a la plancha con rodaja de tomate Yogur desnatado sin azúcar (L)	Cardo rehogado Bistec de ternera a la plancha con ensalada Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Salteado de verduras Merluza al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas rehogadas con patata Pollo al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel Fruta de temporada
Del 11 al 1556	Guisantes salteados con cebolla Filete de ternera a la plancha con champiñón y ensalada Fruta de temporada	Acelgas rehogadas Pescadilla a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata Pechuga a la plancha con rodaja de tomate Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Judías verdes en ensalada Bacalao a la plancha con ensalada (PS) Yogur desnatado sin azúcar (L)	Crema de calabacín ecológico Muslitos de pollo asados con ensalada Fruta ecológica
Del 18 al 2051	Cardo rehogado Salmón a la plancha con ensalada (PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata Contramuslo a la plancha con ajo aceite y ensalada Albaricoque ecológico	Menestra de verduras Bacalao al horno con cebolla (PS) Yogur desnatado sin azúcar (L)		

• **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