

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA BAJA EN GRASA

Septiembre 2018  
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 10 al 13 S1	<p><b>Arroz ecológico</b> con tomate</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 de pollo a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p><b>Lentejas ecológicas</b> con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Bistec de ternera a la plancha con ensalada</p> <p><b>Fruta ecológica</b> <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Macarrones ecológicos</b> con tomate (GL)</p> <p>Merluza al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Acelgas ecológicas</b> rehogadas con patata</p> <p>Pollo al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 17 al 21 S2	<p>Guisantes salteados con cebolla</p> <p>Filete de ternera a la plancha con champiñón y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p>Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Borraja ecológica</b> con patata</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate</p> <p><b>Fruta ecológica</b> <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Crema de calabacín ecológico</b></p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Ventresca de merluza al horno <b>(Certificada en Pesca Sostenible)</b> con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 24 al 28 S3	<p><b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada (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>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)</p> <p>Bistec de ternera a la plancha con ensalada</p> <p><b>Fruta ecológica</b> <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Garbanzos ecológicos</b> con verduras</p> <p>Bacalao al horno con cebolla (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con patata panadera (L)</p> <p>Fruta de temporada</p>

• **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 R.72.01.06