

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA HIPOCALÓRICA

Septiembre 2018
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 10 al 13 S1	Borraja con patata Pechuga de pavo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pechuga de pollo 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 17 al 21 S2	Guisantes salteados con cebolla Filete de ternera a la plancha con champiñón y ensalada Fruta de temporada	Acelgas rehogadas Bacalao al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Crema de calabacín ecológico Pechuga de pavo a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)	Judías verdes con patata Ventresca de merluza al horno (Certificada en Pesca Sostenible) con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 24 al 28 S3	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 Yogur desnatado sin azúcar (L)	Salteado de verduras Bistec de ternera a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)	Acelgas rehogadas Bacalao al horno con cebolla (PS) Fruta de temporada	Menestra de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada

• **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