

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA SIN HUEVO

Septiembre 2018  
Colegio Alemán

|                    | LUNES                                                                                                                                                      | MARTES                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                           |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Del 10 al 13<br>S1 | <p><b>Arroz ecológico</b> con tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>                                     | <p>Ensalada alemana (sin huevo) (SJ+MS+SL)</p> <p>Pechuga a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Yogur de Villacorona (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 patatas fritas</p> <p><b>Fruta ecológica</b><br/><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p> | <p><b>Macarrones ecológicos</b> gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)</p> <p>Merluza al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p><b>Acelgas ecológicas</b> rehogadas con patata</p> <p>Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>            |
| Del 17 al 21<br>S2 | <p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel</p> <p>Filete de ternera a la plancha con champiñón y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>            | <p>Ensalada de <b>pasta ecológica (GL)</b></p> <p>Bacalao al horno con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>               | <p><b>Borraja ecológica</b> con patata</p> <p>Salchichas frescas de Aragón a la plancha con salsa de tomate (SJ+L)</p> <p><b>Fruta ecológica</b><br/><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>Helado (L)</p>                                                 | <p><b>Arroz ecológico</b> con tomate</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<br>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><b>Albaricoque ecológico</b></p>   | <p><b>Arroz ecológico</b> con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas y ensalada (SL)</p> <p><b>Fruta ecológica</b><br/><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 en salsa de queso con patata panadera (L)</p> <p>Fruta de temporada</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