

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

Septiembre 2018
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 10 al 13 S1	<p>Arroz ecológico con tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada alemana (H+SJ+MS+SL)</p> <p>Pechuga empanada con rodaja de tomate (GL+H)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Bistec de ternera a la plancha con patatas fritas</p> <p>Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas 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 S2	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel</p> <p>Tortilla de patata con filete de queso y ensalada (H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de pasta ecológica (GL+H)</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja ecológica con patata</p> <p>Salchichas frescas de Aragón a la plancha con salsa de tomate (SJ+L)</p> <p>Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Librillo de jamón y queso con patata panadera (GL+H+L)</p> <p>Helado (L)</p>	<p>Arroz ecológico a la cubana con huevo ecológico (H)</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 24 al 28 S3	<p>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Filete de ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Contramuslo a la plancha con ajo aceite y ensalada</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Arroz ecológico con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas y ensalada (SL)</p> <p>Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada</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