

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MENÚ VEGETARIANO

Septiembre 2018
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 10 al 13 S1	<p>Arroz ecológico con tomate</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada de patata, tomate y huevo duro (H)</p> <p>Filete vegetal ecológico empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Tortilla francesa con patatas fritas (H)</p> <p>Fruta ecológica <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i></p>	<p>Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)</p> <p>Tofu ecológico al Orio con lechuga (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas rehogadas con patata</p> <p>Hamburguesa de espelta ecológica al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 17 al 21 S2	<p>Guisantes salteados con cebolla</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>Fritada de calabacín con huevo duro (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja ecológica con patata</p> <p>Hamburguesa ecológica de soja y zanahoria al horno con salsa de tomate (GL+H+SJ)</p> <p>Fruta ecológica <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i></p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Filete vegetal ecológico con patata panadera (SJ)</p> <p>Helado (L)</p>	<p>Arroz ecológico a la cubana con huevo ecológico (H)</p> <p>Salteado de tofu ecológico con verduras (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 24 al 28 S3	<p>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pastel de mijo ecológico con verduras</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Arroz ecológico con verduritas</p> <p>Hamburguesa ecológica de soja y zanahoria con patatas y ensalada (GL+H+SJ)</p> <p>Fruta ecológica <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i></p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras</p> <p>Tofu ecológico a la romana con ensalada (GL+H+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Filete vegetal ecológico 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) 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