

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA BAJA EN GRASA

COLEGIO ALEMÁN

Octubre 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S6	Crema de verduras Filete de ternera a la plancha con pimientos Fruta de temporada	Macarrones ecológicos con tomate (GL) Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo Escalope de ternera con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Contramuslo a la plancha con rodaja de tomate Fruta ecológica	Alubias pintas con verduras Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada
Del 8 al 12 S1	Espaguetis ecológicos con tomate (GL) Palometa al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada	Judías verdes a la catalana Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos guisados con verduras Pechuga a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	FIESTA	FIESTA
Del 15 al 19 S2	Lentejas ecológicas con patatas Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón Pollo en su jugo Yogur desnatado sin azúcar (L)	Arroz ecológico con verduritas Bacalao con salsa de tomate y cebolla (PS) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Alubias pintas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada	Espirales ecológicas con tomate (GL) Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 22 al 26 S3	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo a la chilindrón Fruta de temporada	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL) Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica Pechuga a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Arroz ecológico con verduras Ternera de Aragón asada con salsa de setas Fruta ecológica	Alubias blancas con borraja Pechuga de pollo a la plancha con pimiento rojo Fruta de temporada
Del 29 al 31 S5	Lentejas ecológicas con verduras Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L) Bacalao a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Borraja con patata Pavo guisado con verduras Yogur desnatado sin azúcar (L)		

La programación de los menús para dietas especiales se realiza de forma que cumple con el análisis nutricional medio indicado en el menú basal.

- 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