

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

COLEGIO ALEMÁN

Octubre 2018

## DIETA HIPOCALÓRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S6	Crema de verduras Filete de ternera a la plancha con pimientos Fruta de temporada	Borraja con patata 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)	Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria Contramuslo a la plancha con rodaja de tomate Fruta ecológica	Cardo en salsa Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada
Del 8 al 12 S1	Salteado de verduras Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Guisantes salteados Pechuga a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	FIESTA	FIESTA
Del 15 al 19 S2	Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo Pollo en su jugo Fruta de temporada	Cardo rehogado Bacalao al horno con cebolla (PS) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón Pechuga de pavo a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	Borraja con patata Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 22 al 26 S3	Judías verdes con patata Jamoncitos de pollo en su jugo con ensalada Fruta de temporada	Salteado de verduras 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)	Borraja con patata Ternera de Aragón asada con salsa de setas Fruta ecológica	Menestra de verduras Pechuga de pollo a la plancha con pimiento rojo Fruta de temporada
Del 29 al 31 S5	Cardo en salsa Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada	Guisantes salteados Bacalao a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Borraja con patata Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Yogur desnatado sin azúcar (L)		

• **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