

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

COLEGIO ALEMÁN

Octubre 2018

INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S6	Crema de verduras con crujiente de jamón de Teruel Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SL) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos con tomate (GL) Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo Escalope de ternera con lechuga Yogur de soja (SJ) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Contramuslos a la plancha con rodaja de tomate Fruta ecológica	Lentejas ecológicas con verduras Pechuga a la plancha con lechuga Fruta de temporada
Del 8 al 12 S1	Espaguetis ecológicos con chorizo (GL+L) Palometa al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada	Judías verdes a la catalana Magro la riojana (SJ) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos guisados con jamón Pechuga empanada con patata panadera (GL+H+SL) Yogur de soja (SJ)	FIESTA	FIESTA
Del 15 al 19 S2	Lentejas ecológicas con patatas Cinta de lomo con champiñón con lechuga Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón Pollo asado con lechuga Yogur de soja (SJ)	Arroz ecológico con verduritas y taquitos de jamón york (SJ) 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 Albóndigas en salsa (SJ) Fruta de temporada	Espirales ecológicas con tomate (GL) Palometa empanada con lechuga (PS + GL + H) 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 romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica (SL) Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L) Yogur de soja (SJ) 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 ensalada Fruta de temporada
Del 29 al 31 S5	Lentejas ecológicas con verduras Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos con tomate (GL) Bacalao rebozado con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Borraja con patata Pavo guisado con verduras Yogur de soja (SJ)		

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