

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

COLEGIO ALEMÁN  
Octubre 2018

## DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

	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	<b>Macarrones ecológicos</b> a la carbonara (GL+L)  Pechuga a la plancha con lechuga  Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata rehogadas con ajo  Escalope de ternera con lechuga  Yogur de Villacorona (L) <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	<b>Arroz ecológico</b> con verduras  Contramuslos a la plancha con rodaja de tomate  <b>Fruta ecológica</b>	<b>Lentejas ecológicas</b> con verduras  Lomo adobado a la plancha con lechuga ( SJ+L)  Fruta de temporada
Del 8 al 12 S1	<b>Espaguetis ecológicos</b> con chorizo (GL+L)  Pechuga a la plancha con lechuga  Fruta de temporada	Judías verdes a la catalana  Magro la riojana (SJ)  Fruta de temporada	<b>Garbanzos ecológicos</b> guisados con jamón  Pechuga empanada con patata panadera (GL+H+SL)  Yogur de Villacorona (L)	FIESTA	FIESTA
Del 15 al 19 S2	<b>Lentejas ecológicas</b> con patatas  Cinta de lomo con champiñón con lechuga  Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata y refrito de ajo y pimentón  Pollo asado con lechuga  Yogur de Villacorona (L)	<b>Arroz ecológico</b> con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)  Huevos con salsa de tomate y cebolla (H)  <b>Fruta ecológica</b> <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	Alubias pintas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras  Albóndigas en salsa (SJ)  Fruta de temporada	<b>Espirales ecológicas</b> con tomate ( GL)  Filete de ternera a la plancha con lechuga  Fruta de temporada
Del 22 al 26 S3	Judías verdes con patata  Jamoncitos de pollo a la chilindrón  Fruta de temporada	<b>Pasta ecológica</b> con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL)  Pechuga a la plancha con lechuga (PS + GL + H)  Fruta de temporada	<b>Crema de calabaza ecológica</b> con queso (L+SL)  Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)  Yogur de Villacorona (L) <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	<b>Arroz ecológico</b> con verduras  Ternera de Aragón asada con salsa de setas  <b>Fruta ecológica</b>	Alubias blancas con borraja  Pechuga de pollo en salsa de queso con ensalada (L)  Fruta de temporada
Del 29 al 31 S5	<b>Lentejas ecológicas</b> con verduras  Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)  Fruta de temporada	<b>Espaguetis ecológicos</b> a la napolitana (GL+L)  Filete de ternera a la plancha con lechuga  Fruta de temporada	Borraja con patata  Pavo guisado con verduras  Yogur de Villacorona (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: Altramucos // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad