

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## MENÚ VEGETARIANO

**COLEGIO ALEMÁN**  
**Octubre 2018**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S6	Crema de verduras <b>Hamburguesa de espelta ecológica</b> con patatas fritas (GL+H+SJ+MS) Fruta de temporada	<b>Macarrones ecológicos</b> gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L) <b>Tofu ecológico</b> a la romana con lechuga (SJ + GL + H) Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata rehogadas con ajo Revuelto de champiñón (H) Yogur de Villacorona (L) <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	<b>Arroz ecológico</b> con verduras Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS) <b>Fruta ecológica</b>	<b>Lentejas ecológicas</b> con verduras Tortilla francesa con ensalada (H) Fruta de temporada
Del 8 al 12 S1	<b>Espaguetis ecológicos</b> con atún (GL+PS) <b>Tofu ecológico</b> empanado con lechuga (SJ + GL + H) Fruta de temporada	Judías verdes con patata <b>Hamburguesa ecológica de soja y zanahoria</b> a la riojana (GL+H+SJ) Fruta de temporada	<b>Garbanzos ecológicos</b> guisados con verduras Revuelto de champiñón (H) Yogur de Villacorona (L)	FIESTA	FIESTA
Del 15 al 19 S2	<b>Lentejas ecológicas</b> con verduras Tortilla francesa con champiñón (H) Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata y refrito de ajo y pimentón Hamburguesa de lentejas con ensalada (GL+H) Yogur de Villacorona (L)	<b>Arroz ecológico</b> con verduritas Huevos con salsa de tomate y cebolla (PS) <b>Fruta ecológica</b> <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	Alubias pintas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras Fritada de calabacín Fruta de temporada	<b>Espirales ecológicas</b> con tomate (GL) <b>Tofu ecológico</b> a la romana con lechuga (SJ + GL + H) Fruta de temporada
Del 22 al 26 S3	Judías verdes con patata Huevos a la chilindrón (H) Fruta de temporada	<b>Pasta ecológica</b> con tomate (GL) <b>Tofu ecológico</b> a la romana con lechuga (SJ + GL + H) Fruta de temporada	<b>Crema de calabaza ecológico</b> con queso (L+SL) <b>Hamburguesa de espelta ecológica</b> a la plancha con lechuga (GL+H+SJ+MS) Yogur de Villacorona (L) <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	<b>Arroz ecológico</b> con verduras Revuelto de champiñón (H) <b>Fruta ecológica</b>	Alubias blancas con borraja <b>Filete vegetal ecológico</b> en salsa de queso con ensalada (SJ+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) <b>Tofu ecológico</b> rebozado con lechuga (SJ + GL + H) Fruta de temporada	Borraja con patata <b>Filete vegetal ecológico</b> guisado con verduras (SJ+L) 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: Altramuces // ML: Moluscos

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