



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA BAJA EN GRASA

Noviembre 2018

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S4				FIESTA	FIESTA
Del 5 al 9 S5	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</p> <p>Pechuga a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Merluza al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Macarrones ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Ternera a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>DÍA DE SAN MARTÍN</p> <p>Sopa de estrellas (GL)</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Manzana asada con salsa de vainilla (L)</p>
Del 12 al 16 S6	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pescadilla al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo con champiñón y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja ecológica con patata</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras</p> <p>Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Espaguetis ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Muslitos de pollo asados en su jugo con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>
Del 19 al 23 S1	<p>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Salmón a la plancha con ensalada (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pollo asado con ensalada</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Macarrones ecológicos a la napolitana (GL + L)</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Alubias blancas ecológicas con borraja</p> <p>Lomo adobado con lechuga (SJ+L)</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 26 al 30 S2	<p>Sopa de pasta ecológica (GL)</p> <p>Estofado de ternera de Aragón con verduras y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Brócoli con patata</p> <p>Lomo de cerdo con tomate, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con pollo</p> <p>Palometa al horno con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</p> <p>Ventresca de merluza en salsa verde con lechuga (PS+AP) (Certificada en Pesca Sostenible)</p> <p>Fruta de temporada</p>

• **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 R.72.01.06