



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA HIPOCALÓRICA

Noviembre 2018
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S4				FIESTA	FIESTA
Del 5 al 9 S5	Judías verdes con patata Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Yogur desnatado sin azúcar (L)	Borraja con patata Merluza al Orio con lechuga (PS) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Cardo en salsa Ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	DÍA DE SAN MARTÍN <i>Sopa de verduras</i> <i>Pollo al horno</i> <i>Manzana asada</i>
Del 12 al 16 S6	Judías verdes con patata Pescadilla a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Crema de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con champiñón salteado Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata Ternera a la plancha con ensalada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Puré de verduras Bacalao al horno con cebolla y huevo duro (PS+H) Fruta ecológica	Cardo rehogado Muslitos de pollo asados en su jugo con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)
Del 19 al 23 S1	Salteado de verduras Salmón a la plancha con ensalada (PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pollo asado con verduras y ensalada Fruta ecológica	Acelgas rehogadas Ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Crema de verduras Tortilla francesa con rodaja de tomate (H) Yogur desnatado sin azúcar (L)	Borraja con patata Pechuga de pollo a la plancha con lechuga Fruta de temporada
Del 26 al 30 S2	Cardo en salsa Ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada	Crema de calabacín Palometa al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Acelgas ecológicas con patata Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Yogur desnatado sin azúcar (L)	Salteado de verduras Ventresca de merluza a la plancha con lechuga (PS) <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i> Fruta de temporada

• **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