



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

Noviembre 2018  
Colegio Alemán

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

• **Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) n° 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