



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

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 empanada con rodaja de tomate (GL+H)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y jamón</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Acelgas ecológicas rehogadas con patata</p> <p>Escalope de ternera con lechuga (GL+H)</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>Arroz ecológico a la milanesa</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel</p> <p>Cinta de lomo con champiñón y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja ecológica con patata</p> <p>Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Espaguetis ecológicos con chorizo (GL+L)</p> <p>Muslitos de pollo asados con patata panadera y lechuga</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>
Del 19 al 23 S1	<p>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada</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>Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL + H + SJ + L)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Alubias blancas ecológicas con borraja</p> <p>Lomo adobado con lechuga (SJ+L)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Arroz ecológico con verduritas</p> <p>Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)</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 gratinado (L)</p> <p>Lomo de cerdo con tomate, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con pollo</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata</p> <p>Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate (GL + H)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</p> <p>Lomo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>

• **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: Altramucos // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06