



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## MENÚ VEGETARIANO

Noviembre 2018  
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S4				FIESTA	FIESTA
Del 5 al 9 S5	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p><b>Hamburguesa de espelta ecológica</b> a la plancha con lechuga (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema de calabaza ecológica</b> con puerro y cúrcuma</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p><b>Lentejas ecológicas</b> con verduras</p> <p>Fritada de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Acelgas ecológicas</b> rehogadas con patata</p> <p><b>Filete vegetal ecológico</b> a la plancha con lechuga (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>DÍA DE SAN MARTÍN</b></p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Pastel de <b>mijo ecológico</b> con verduras</p> <p>Manzana asada con salsa de vainilla (L)</p>
Del 12 al 16 S6	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p>Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes con patata a cuadro</p> <p><b>Hamburguesa de espelta ecológica</b> con patatas fritas (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Borraja ecológica</b> con patata</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Garbanzos ecológicos</b> con verduras</p> <p>Tofu ecológico con tomate, cebolla y huevo duro (SJ+H)</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p><b>Espaguetis ecológicos</b> con tomate (GL+L)</p> <p><b>Filete vegetal ecológico</b> con patata panadera y lechuga (SJ)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>
Del 19 al 23 S1	<p><b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p><b>Hamburguesa ecológica de soja y zanahoria</b> a la riojana (GL+H+SJ)</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p><b>Macarrones ecológicos</b> a la napolitana (GL + L)</p> <p>Librillo casero de calabacín y queso con lechuga (GL+H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Alubias blancas ecológicas</b> con borraja</p> <p><b>Filete vegetal ecológico</b> a la plancha con lechuga (SJ)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p><b>Hamburguesa de espelta ecológica</b> en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 26 al 30 S2	<p>Sopa de <b>pasta ecológica (GL)</b> (caldo de verduras)</p> <p>Guiso de <b>seitán ecológico</b> con verduras y patata (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Brócoli gratinado (L)</p> <p>Huevos al horno con tomate, cebolla y pimiento rojo (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p>Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Acelgas ecológicas</b> con patata</p> <p><b>Tofu ecológico</b> a la romana con lechuga (SJ + GL + H)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p><b>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</b></p> <p>Revuelto de champiñón (H)</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: Altramuces // ML: Moluscos

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