



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2018  
Colegio Alemán

## DIETA BAJA EN GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 3 al 6 S1	<p><b>Macarrones ecológicos</b> con tomate (GL)</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Tortilla francesa con champiñón (H)</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p><b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Bacalao al horno con ensalada (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	FIESTA	FIESTA
Del 10 al 14 S2	<p>Sopa de <b>pasta ecológica</b> (GL)</p> <p>Estofado de ternera de Aragón con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</b></p> <p>Ternera a la plancha con lechuga</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con salsa de tomate</p> <p>Palometa al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Col de hoja ecológica</b> con patata y refrito de ajo y pimentón dulce</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</b></p> <p>Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) (Certificada en Pesca Sostenible)</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>
Del 17 al 21 S3	<p><b>Espaguetis ecológicos</b> con tomate (GL)</p> <p>Jamoncitos de pollo guisados con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p>Sopa de <b>pasta ecológica</b> (GL)</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	VACACIONES
Del 24 al 28	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 31 al 31	VACACIONES				

• **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

La programación de los menús para dietas especiales se realiza de forma que cumple con el análisis nutricional medio indicado en el menú basal.