



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2018
Colegio Alemán

DIETA HIPOCALÓRICA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------|---|--|--|---|---|
| Del 3 al 6 S1 | Guisantes salteados Pechuga de pollo a la plancha con lechuga Fruta de temporada | Judías verdes con patata Tortilla francesa con champiñón (H) Yogur desnatado sin azúcar (L) | Borraja con patata Bacalao al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i> | FIESTA | FIESTA |
| Del 10 al 14 S2 | Brócoli con zanahoria Ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada | <i>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</i> Pollo con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L) | Judías verdes con patata Palometa al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada | Cardo en salsa Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Fruta de temporada | Borraja con patata Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i> <i>Fruta ecológica</i> <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i> |
| Del 17 al 21 S3 | Borraja con patata Jamoncitos de pollo asados en su jugo con champiñón Fruta de temporada | Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria Pechuga a la plancha con lechuga <i>Fruta ecológica</i> | <i>Puré de verduras ecológicas de temporada</i> Ternera de Aragón en salsa con verduritas Fruta de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i> | Menestra de verduras Ternera a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L) | VACACIONES |
| Del 24 al 28 | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES |
| Del 31 al 31 | VACACIONES | | | | |

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

• **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

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