



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2018
Colegio Alemán

INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------|---|---|---|--|--|
| Del 3 al 6 S1 | <p>Macarrones ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Pechuga empanada con lechuga (GL+H)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Judías verdes con patata</p> <p>Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)</p> <p>Yogur de soja (SJ)</p> | <p>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Bacalao a la romana con ensalada (GL+PS+H)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p> | FIESTA | FIESTA |
| Del 10 al 14 S2 | <p>Sopa de pasta ecológica (GL)</p> <p>Estofado de ternera de Aragón con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</p> <p>Salchichas frescas de Aragón con patatas</p> <p>Yogur de soja (SJ)</p> | <p>Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H)</p> <p>Palometa al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Col de hoja ecológica con patata y refrito de ajo y pimentón dulce</p> <p>Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate (GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</p> <p>Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) (Certificada en Pesca Sostenible)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p> |
| Del 17 al 21 S3 | <p>Espaguetis ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Jamoncitos de pollo guisados</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Lomo a la plancha con patatas</p> <p>Fruta ecológica</p> | <p>Puré de verduras ecológicas de temporada</p> <p>Ternera de Aragón en salsa con verduritas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p> | <p>Sopa de pasta ecológica (GL)</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur de soja (SJ)</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) 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.