



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2018  
Colegio Alemán

## DIETA SIN HUEVO

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