



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2018
Colegio Alemán

DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 3 al 6 S1	<p>Macarrones ecológicos a la napolitana (GL + L)</p> <p>Lomo a la plancha con lechuga</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 Villacorona (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Huevos al horno con tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>FIESTA</p>	<p>FIESTA</p>
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 Villacorona (L)</p>	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H)</p> <p>Ternera a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas</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>Lomo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>
Del 17 al 21 S3	<p>Espaguetis ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L)</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>Copa de helado (L)</p>	<p>VACACIONES</p>
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.