



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2018

Colegio Alemán

MENÚ VEGETARIANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 3 al 6 S1	<p>Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L)</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Hamburguesa de espelta ecológica al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Tofu ecológico a la romana con ensalada (GL+H+SJ)</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>Fritada de calabacín con huevo duro (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</p> <p>Filete vegetal ecológico con patatas (SJ)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Arroz ecológico a la cubana con huevo ecológico (H)</p> <p>Tofu ecológico al Orio con lechuga (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Col de hoja ecológica con patata y refrito de ajo y pimentón dulce</p> <p>Tortilla de patata con filete de queso y ensalada (H+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</p> <p>Salteado de tofu ecológico con verduras (SJ)</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>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Hamburguesa ecológica de soja y zanahoria con patatas (GL+H+SJ)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Puré de verduras ecológicas de temporada</p> <p>Pastel de mijo ecológico con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Sopa de pasta ecológica (GL)</p> <p>Calabacín gratinado relleno de verduras y carne vegetal ecológica (SJ+L)</p> <p>Copa de helado (L)</p>	VACACIONES
Del 24 al 28	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 31 al 31	VACACIONES				

Todos los menús incluyen PAN, y van acompañados de ENSALADA.

- 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

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