



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MENÚ VEGETARIANO

Febrero 2019

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					Borraja con patata Filete vegetal ecológico guisado (GL+H+SJ+FC) Fruta de temporada
Del 4 al 8 S5	Arroz ecológico con verduritas y tortilla francesa (H) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con queso fresco de El Burgo de Ebro (L) Filete vegetal ecológico empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ+FC) Yogur de Villacorona (L)	Lentejas ecológicas con verduras y arroz integral del Pirineo Aragonés Huevo revuelto con champiñón (H) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	Macarrones ecológicos gratinados con boloñesa vegetal ecológica y queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+SJ) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata ecológica y salteado de hamburguesa de espelta ecológica (GL+H+SJ+MS) Fruta de temporada
Del 11 al 15 S6	Arroz ecológico con salteado de tofu y algas ecológico (H+SJ) Fruta de temporada	Guisantes con patata a cuadro Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata ecológica y salteado de seitán ecológico (GL+H+SJ+FC) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	Garbanzos ecológicos con verduras y huevo duro (H) Fruta ecológica	Sopa de fideos ecológicos (GL) Tortilla de patata con ensalada (H) Yogur de Villacorona (L)
Del 18 al 22 S1	Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés Fruta de temporada	Judías verdes con patata ecológica y salteado de soja y zanahoria ecológica (GL+H+SJ) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos a la napolitana con champiñón y huevo duro (GL+H) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	Crema suave de acelgas ecológicas con manzana de Aragón Filete vegetal ecológico en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ) Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con verduritas y tortilla francesa (H) Fruta de temporada
Del 25 al 28 S2	Sopa de pasta ecológica (GL) Tortilla de patata con ensalada (H) Fruta de temporada	Brócoli con patata Pastel de mijo ecológico con verduras Fruta de temporada	Arroz ecológico con salsa de tomate y salteado de seitán ecológico (GL+H+SJ+FC) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	JUEVES LARDERO Acelgas ecológicas con patata Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H) Fruta de temporada	

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.