



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2019  
Colegio Alemán

## DIETA BAJA EN GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 7 al 11 S1	VACACIONES	Judías verdes con patata Tortilla francesa con champiñón (H) Fruta de temporada	Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Crema de brócoli Jamón york a la plancha con lechuga (SJ) Fruta ecológica	Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Cinta de lomo con champiñón Yogur desnatado sin azúcar (L)
Del 14 al 18 S2	Sopa de pasta ecológica (GL) Estofado de ternera de Aragón con verduras Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma Lomo a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate Palometa al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas 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 Ecomonegros (GL)
Del 21 al 25 S3	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla francesa con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos con tomate (GL) Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Puré de verduras ecológicas de temporada Ternera de Aragón en salsa con verduritas Yogur desnatado sin azúcar (L)	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel Jamoncitos de pollo guisados Fruta de temporada
Del 28 al 31 S4	Cuscús integral ecológico con verduras (GL) Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	FIESTA	Judías verdes con patata Lomo a la riojana Yogur desnatado sin azúcar (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) (Certificada en pesca sostenible) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	

• 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.