



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2019
Colegio Alemán

DIETA HIPOCALÓRICA

	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	Borrajá con patata Bacalao al horno con cebolla (PS) Fruta de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	Crema de verduras Ternera a la plancha con lechuga (SJ) <i>Fruta ecológica</i>	Acelgas rehogadas Pollo con champiñón Yogur desnatado sin azúcar (L)
Del 14 al 18 S2	Cardo en salsa Ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	<i>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</i> Pollo con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	Judías verdes con patata Palometa al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	<i>Acelgas ecológicas</i> con patata rehogadas Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Fruta de temporada	Borrajá con patata Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i> <i>Fruta ecológica</i> <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>
Del 21 al 25 S3	Crema de calabacín Tortilla francesa con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada	Judías verdes con patata Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Borrajá con patata Pechuga a la plancha con lechuga <i>Fruta ecológica</i> <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	<i>Puré de verduras ecológicas de temporada</i> Ternera a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)	Cardo rehogado Jamoncitos de pollo asados en su jugo con champiñón Fruta de temporada
Del 28 al 31 S4	Puré de verduras Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	FIESTA	Judías verdes con patata Pechuga a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)	Acelgas rehogadas Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) <i>(Certificada en pesca sostenible)</i> <i>Fruta ecológica</i> <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

• **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.