



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2019  
Colegio Alemán

## DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 7 al 11 S1	VACACIONES	Judías verdes con patata Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ) Fruta de temporada	Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés Huevos al horno con tomate (H) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	Crema de brócoli y queso (L) Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL + H + SJ + L) Fruta ecológica	Menestra de verduras Cinta de lomo con champiñón Yogur de Villacorona (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 Salchichas frescas de Aragón con tomate y lechuga Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga (H) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate (GL + H) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica Lomo a la plancha con lechuga Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)
Del 21 al 25 S3	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L) Pechuga a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	Puré de verduras ecológicas de temporada Ternera de Aragón en salsa con verduritas Yogur de Villacorona (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) Pechuga a la plancha con lechuga Fruta de temporada	FIESTA	Judías verdes con patata Lomo a la riojana Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H) Ternera a plancha con ensalada Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	

• **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: Altramucos // 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.