



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2019
Colegio Alemán

MENÚ VEGETARIANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 7 al 11 S1	VACACIONES	Judías verdes con patata Hamburguesa ecológica de soja y zanahoria a la riojana (GL+H+SJ) Fruta de temporada	Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Crema de brócoli y queso Librillo casero de calabacín y queso con lechuga (GL+H+L) Fruta ecológica	Arroz ecológico con verduras Tortilla francesa con queso (H+L) Yogur de Villacorona (L)
Del 14 al 18 S2	Sopa de pasta ecológica (GL) Guiso de seitán ecológico con verduras y patata (SJ) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma Pastel de mijo ecológico con verduras Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate (H) Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica Revuelto de champiñón (H) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (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) Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H) Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Revuelto de setas (H) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Puré de verduras ecológicas de temporada Seitán ecológico en salsa con setas (SJ) Yogur de Villacorona (L)	Guisantes con patata a cuadro Hamburguesa de espelta ecológica en salsa de verduras (GL+H+SJ+MS) Fruta de temporada
Del 28 al 31 S4	Cuscús integral ecológico con verduras (GL) Huevo revuelto con champiñón (H) Fruta de temporada	FIESTA	Judías verdes con patata Seitán ecológico a la riojana (H) Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H) Verduras asadas Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	

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.