

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA HIPOCALORICA COLEGIO ALEMÁN

Octubre 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S6	Crema de verduras  Lomo adobado a la plancha con ensalada (SJ+L)  Fruta de temporada	Borraja con patata (SL)  Merluza a la plancha con lechuga (PS)  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo  Escalope de ternera con lechuga  Yogur (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Crema de verduras  Contramuslos a la plancha con rodaja de tomate  Fruta ecológica	Guisantes salteados con ajitos  Magro a la plancha con lechuga ( SJ)  Fruta de temporada
Del 7 al 09 S1	Crema de zanahoria (SL)  Magro la riojana (SJ)  Fruta de temporada	Judías verdes a la catalana  Palometa al Orio con lechuga (PS)  Fruta de temporada	Puré de verduras  Pechuga al horno con lechuga  Yogur (L)	FIESTA	FIESTA
Del 14 al 18 S2	Borraja con patata  Cinta de lomo con lechuga  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón  Pollo asado con patatas (SL)  Yogur (L)	Salteado de verduras  Bacalao con salsa de tomate y cebolla (PS)  Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Sopa de cocido  Pechuga de pollo a la plancha con lechuga  Fruta de temporada	Brocoli con patata (SL)  Palometa al horno con lechuga (PS)  Fruta de temporada
Del 21 al 25 S3	Judías verdes con patata  Jamoncitos de pollo a la chilindrón  Fruta de temporada	Sopa de estrellas (GL)  Merluza al horno con lechuga (PS + GL + H)  Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica  Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)  Yogur (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Crema de verduras (SL)  Ternera de Aragón guisada con salsa de setas  Fruta ecológica	MENÚ DE ALEMANIA
Del 28 al 31 S5	Crema de calabacín  Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)  Fruta de temporada	Acelgas con patata (SL)  Bacalao al horno con lechuga (PS + GL + H)  Fruta de temporada	Borraja con patata  Chuleta de pavo a la plancha  Yogur (L)	Crema de verduras con crujiente de jamón de Teruel  Pollo asado con ensalada  Fruta de temporada	

• 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) //

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad

## ALIMENTO DEL MES

### CREMAS DE TEMPORADA

Las cremas, ya sean únicamente de verduras o con otros ingredientes, son un primer plato delicioso y nutritivo.

Dentro de la alimentación de los niños y niñas son una opción ideal para ir incorporar nuevas verduras, que en principio pueden rechazar, e ir adaptando su paladar a sabores distintos de forma sencilla y agradable.

Son una forma perfecta de incorporar en los niñ@s las verduras de temporada!!

