

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA SIN PESCADO Y SIN MARISCO

COLEGIO ALEMÁN

Octubre 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S6	<b>Arroz ecológico</b> con tomate  Lomo adobado a la plancha con ensalada (SJ+L)  Fruta de temporada	<b>Macarrones ecológicos</b> a la carbonara (GL+L)  Tortilla de patata con lechuga (H)  Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata rehogadas con ajo  Escalope de ternera con lechuga  Yogur (L) <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	Crema de verduras  Contramuslos a la plancha con rodaja de tomate  <b>Fruta ecológica</b>	<b>Lentejas ecológicas</b> con verduras  Magro a la plancha con lechuga ( SJ)  Fruta de temporada
Del 7 al 09 S1	<b>Espaguetis ecológicos</b> con chorizo (GL+L)  Magro la riojana (SJ)  Fruta de temporada	Judías verdes a la catalana  Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L)  Fruta de temporada	<b>Garbanzos ecológicos</b> guisados con jamón  Pechuga empanada con patata panadera (GL+H+SL)  Yogur (L)	FIESTA	FIESTA
Del 14 al 18 S2	<b>Lentejas ecológicas</b> con patatas  Cinta de lomo con lechuga  Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata y refrito de ajo y pimentón  Pollo asado con patatas (SL)  Yogur (L)	<b>Arroz ecológico</b> con verduritas y taquitos de jamón york (SJ+SL)  Ternera de Aragón asado con salsa de setas  <b>Fruta ecológica</b> <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	Alubias pintas con verduras  Albóndigas en salsa de verduras (SJ+SL)  Fruta de temporada	<b>Espirales ecológicas</b> con tomate ( GL)  Pollo guisados con verduras  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)  Salchichas frescas de Aragón al horno con patata (SL)  Fruta de temporada	<b>Crema de calabaza ecológica</b> con queso (L+SL)  Lomo adobado a la plancha con patatas fritas (SJ+L)  Yogur (L) <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	<b>Arroz ecológico</b> con verduras  Ternera de Aragón guisada con salsa de setas  <b>Fruta ecológica</b>	MENÚ DE ALEMANIA
Del 28 al 31 S5	<b>Lentejas ecológicas</b> con verduras  Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)  Fruta de temporada	<b>Espaguetis ecológicos</b> a la napolitana (GL+L)  Albóndigas al horno  Fruta de temporada	Borraja con patata  Chuleta de pavo a la plancha  Yogur (L)	Crema de verduras con crujiente de jamón de Teruel  Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SJ+SL)  Fruta de temporada	

• **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

## 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!!

