

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA SIN HUEVO

COLEGIO ALEMÁN

Octubre 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S6	<p>Arroz ecológico con tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L)</p> <p>Merluza al horno con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo</p> <p>Escalope de ternera con lechuga</p> <p>Yogur (L)</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Contramuslos a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Magro a la plancha con lechuga (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 7 al 09 S1	<p>Espaguetis ecológicos con chorizo (GL+L)</p> <p>Magro la riojana (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes a la catalana</p> <p>Palometa al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos guisados con jamón</p> <p>Pechuga a la plancha patata panadera (SL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>FIESTA</p>	<p>FIESTA</p>
Del 14 al 18 S2	<p>Lentejas ecológicas con patatas</p> <p>Cinta de lomo con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón</p> <p>Pollo asado con patatas (SL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Arroz ecológico con verduritas y taquitos de jamón york (SJ+L)</p> <p>Bacalao con salsa de tomate y cebolla (PS)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Albóndigas en salsa de verduras (SJ+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espirales ecológicas con tomate (GL)</p> <p>Palometa al horno con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 21 al 25 S3	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Jamoncitos de pollo a la chilindrón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de estrellas (GL)</p> <p>Merluza al horno con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza ecológica con queso (L+SL)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con patatas fritas (SJ+L)</p> <p>Yogur (L)</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Ternera de Aragón guisada con salsa de setas</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>MENÚ DE ALEMANIA</p>
Del 28 al 31 S5	<p>Lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L)</p> <p>Bacalao al horno con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja con patata</p> <p>Chuleta de pavo a la plancha</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Crema de verduras con crujiente de jamón de Teruel</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SJ+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	

• **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) //

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

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!!

