

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA SIN LACTOSA

COLEGIO ALEMÁN

Octubre 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S6	<p><b>Arroz ecológico</b> con tomate</p> <p>Pechuga a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Macarrones ecológicos</b> con tomate (GL)</p> <p>Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Acelgas ecológicas</b> con patata rehogadas con ajo</p> <p>Escalope de ternera con lechuga</p> <p>Yogur sin lactosa</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Contramuslos a la plancha con rodaja de tomate</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p><b>Lentejas ecológicas</b> con verduras</p> <p>Magro a la plancha con lechuga ( SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 7 al 09 S1	<p><b>Espaguetis ecológicos</b> con tomate (GL)</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><b>Garbanzos ecológicos</b> guisados con jamón</p> <p>Pechuga empanada con patata panadera (GL+H+SL)</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p>FIESTA</p>	<p>FIESTA</p>
Del 14 al 18 S2	<p><b>Lentejas ecológicas</b> con patatas</p> <p>Cinta de lomo con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Acelgas ecológicas</b> con patata y refrito de ajo y pimentón</p> <p>Pollo asado con patatas (SL)</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduritas</p> <p>Bacalao con salsa de tomate y cebolla (PS)</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Albóndigas en salsa de verduras (SJ+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Espirales ecológicas</b> con tomate ( GL)</p> <p>Palometa empanada con lechuga (PS + GL + H)</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 a la romana con lechuga (PS + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema de calabaza ecológica</b> (SL)</p> <p>Pechuga a la plancha con patatas fritas (SL)</p> <p>Yogur sin lactosa</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p>Ternera de Aragón guisada con salsa de setas</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p>MENÚ DE ALEMANIA</p>
Del 28 al 31 S5	<p><b>Lentejas ecológicas</b> con verduras</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Espaguetis ecológicos</b> a la napolitana (GL) SIN QUESO</p> <p>Bacalao rebozado con lechuga (PS + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja con patata</p> <p>Chuleta de pavo a la plancha</p> <p>Yogur sin lactosa</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) 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!!

