

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA VEGETARIANA

COLEGIO ALEMÁN

Octubre 2019

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S6	<p>Arroz ecológico con tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos gratinados con bolognesa vegetal y queso rallado del Burgo del Ebro (GL+SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo</p> <p>Filete vegetal ecológico empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ+FC)</p> <p>Yogur (L)</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de patata con lechuga (H)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y arroz integral del Pirineo Aragones</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 7 al 09 S1	<p>Espaguetis ecológicos gratinados con bolognesa vegetal y queso rallado del Burgo del Ebro (GL+SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes a la catalana</p> <p>Filete ecológico vegetal guisado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica y huevo duro.</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>FIESTA</p>	<p>FIESTA</p>
Del 14 al 18 S2	<p>Lentejas ecológicas con patatas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón</p> <p>Pastel de mijo ecológico con verduras</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate y salteado de seitán ecológico (GL+H+SJ+FC)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Revuelto de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espirales ecológicas con tomate (GL)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 21 al 25 S3	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de estrellas (GL)</p> <p>Tofú ecológico a la romana con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza ecológica con quesito (L+SL)</p> <p>Filete vegetal ecológico empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ+FC)</p> <p>Yogur (L)</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Arroz ecológico con verduras y tofu ecológico</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>MENÚ DE ALEMANIA</p>
Del 28 al 31 S5	<p>Lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis ecológicos gratinados con bolognesa vegetal y queso rallado del Burgo del Ebro (GL+SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja con patata</p> <p>Hamburguesa de espelta ecológica</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Crema de verduras con crujiente de jamón de Teruel</p> <p>Filete vegetal ecológico en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	

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!!

