



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2021
Colegio Alemán

DIETA BAJA EN GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EI 1					VACACIONES
Del 4 al 8 S1	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Crema de brócoli Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Fruta ecológica	Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Tortilla francesa con champiñón (H) Yogur desnatado sin azúcar (L)
Del 11 al 15 S2	Sopa de pasta ecológica (GL) Filete de ternera a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma Lomo a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate Palometa al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas Jamón york a la plancha con lechuga (SJ) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras y Jamón de Teruel Ventresca de merluza al horno con ensalada (PS) (Certificada en Pesca Sostenible) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)
Del 18 al 22 S3	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla francesa con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos con tomate (GL) Bacalao a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Arroz ecológico milanesa Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	Puré de verduras ecológicas de temporada Ternera de Aragón con verduritas Yogur desnatado sin azúcar (L)	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel Jamoncitos de pollo asados con lechuga Fruta de temporada
Del 25 al 29 S4	Judías verdes con jamón de Teruel Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Arroz ecológico con salsa de tomate Contramuslo de pollo a la plancha con rodaja de tomate Fruta ecológica	Macarrones ecológicos con tomate (GL) Ventresca de merluza al horno con ensalada (PS) (Certificada en pesca sostenible) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	FIESTA

• 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: Altramuces // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06

La programación de los menús para dietas especiales se realiza de forma que cumple con el análisis nutricional medio indicado en el menú basal.