



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2020  
Colegio Alemán

## DIETA DIABÉTICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EI 1					VACACIONES
Del 4 al 8 S1	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Crema de brócoli y queso (L) Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate <b>Fruta ecológica</b>	Menestra de verduras Tortilla francesa con champiñón (H) Yogur desnatado sin azúcar (L) <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>
Del 11 al 15 S2	Cardo en salsa Escalope de ternera con lechuga (GL + H) Fruta de temporada	<b>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</b> Lomo a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	Judías verdes con patata (SL) Palometa al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> rehogadas Jamón york a la plancha con lechuga (SJ) Fruta de temporada	<b>Garbanzos ecológicos con verduras y jamón de Teruel</b> Ventresca de merluza al horno con ensalada (PS) <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i> <b>Fruta ecológica</b> <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>
Del 18 al 22 S3	<b>Lentejas ecológicas</b> con verduras Tortilla francesa con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada	Borraja con patata (SL) Bacalao a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria Lomo adobado a la plancha con lechuga <b>Fruta ecológica</b> <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	<b>Puré de verduras ecológicas de temporada</b> <b>Ternera de Aragón</b> con verduritas Yogur desnatado sin azúcar (L)	Guisantes con <b>jamón de Teruel</b> Jamoncitos de pollo asados con lechuga Fruta de temporada
Del 25 al 29 S4	Judías verdes con <b>Jamón de Teruel</b> Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	<b>Verduras a la plancha</b> Jamoncitos de pollo a la plancha con ajoaceite y rodaja de tomate <b>Fruta ecológica</b>	Acelgas rehogadas Ventresca de merluza a la plancha con ensalada (PS) <i>(Certificada en pesca sostenible)</i> Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta de temporada <b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b>	FIESTA

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

• **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.*