



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2021
Colegio Alemán

DIETA HIPOCALÓRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EI 1					VACACIONES
Del 4 al 8 S1	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Crema de verduras (SL) Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Fruta ecológica	Acelgas rehogadas Tortilla francesa con champiñón (H) Yogur desnatado sin azúcar (L)
Del 11 al 15 S2	Cardo en salsa Ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SI) Pollo con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	Judías verdes con patata (SL) Palometa al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas (SL) Ternera a la plancha con lechuga (SJ) Fruta de temporada	Borraja con patata (SL) Ventresca de merluza al horno con ensalada (PS) (Certificada en Pesca Sostenible) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)
Del 18 al 22 S3	Crema de calabacín (SL) Tortilla francesa con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Bacalao a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Borraja con patata (SL) Pechuga a la plancha con lechuga Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Puré de verduras ecológicas de temporada (SL) Ternera a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)	Cardo rehogado Jamoncitos de pollo asados con lechuga Fruta de temporada
Del 25 al 29 S4	Judías verdes con patata (SL) Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Crema de verduras (SL) Jamoncitos de pollo asado con rodaja de tomate Fruta ecológica	Acelgas rehogadas Ventresca de merluza a la plancha con ensalada (PS) (Certificada en pesca sostenible) Fruta de temporada	Borraja con patata (SL) Pechuga a la plancha con lechuga Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	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.