



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2021  
Colegio Alemán

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EI 1					VACACIONES
Del 4 al 08 S1	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Crema de brócoli (SL) Pechuga de pollo empanada con patatas (GL + H)  Fruta ecológica	Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)  Albóndigas con tomate on lechuga (SJ)  Yogur de soja (SJ)
Del 11 al 15 S2	Sopa de pasta ecológica (GL)  Escalope de ternera con lechuga (GL + H)  Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma (SL)  Salchichas frescas de Aragón con tomate y lechuga (SL)  Yogur de soja (SJ)	Arroz ecológico con salsa de tomate  Palometa al horno con lechuga (PS)  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas (SL)  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 lechuga (PS) (Certificada en Pesca Sostenible)  Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)
Del 18 al 22 S3	Lentejas ecológicas con verduras  Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)  Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos con tomate (GL)  Bacalao a la romana con lechuga (PS + GL + H)  Fruta de temporada	Arroz ecológico milanesa  Lomo adobado a la plancha con lechuga  Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Puré de verduras ecológicas de temporada (SL)  Ternera de Aragón con patatas (SL)  Yogur de soja (SJ)	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 empanada con lechuga (GL + H + PS)  Fruta de temporada	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H)  Jamoncitos de pollo a la plancha con ajoaceite y patatas (SL)  Fruta ecológica	Macarrones ecológicos con tomate (GL)  Ventresca de merluza a la romana con ensalada (PS + GL + H) (Certificada en pesca sostenible)  Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras  Lomo adobado a la plancha con lechuga  Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (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.