



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2021
Colegio Alemán

DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

	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 empanada con patatas (GL + H) Fruta ecológica	Menestra de verduras Albóndigas con tomate lechuga (SJ) Yogur de Villacorona (L)
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 Salchichas frescas de Aragón con tomate y lechuga Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga (H) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL + H + SJ + L) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras y Jamón de Teruel Lomo a la plancha con lechuga 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 gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L + H) Pechuga a la plancha con lechuga 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 Ternera de Aragón con patatas (SL) Yogur de Villacorona (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 Pechuga a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H) Jamoncitos de pollo al horno con ajoaceite y patatas (SL) Fruta ecológica	Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+SJ+L) Ternera a plancha con ensalada 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.