



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## MENÚ VEGETARIANO

Enero 2021  
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
EI 1					VACACIONES
Del 4 al 8 S1	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	Crema de brócoli y queso Tofu ecológico a la romana con patatas (SJ + GL + H) Fruta ecológica	Arroz ecológico con verduras Tortilla francesa con queso (H+L) Yogur de Villacorona (L)
Del 11 al 15 S2	Sopa de pasta ecológica (GL) Guiso de seitán ecológico con verduras y patata (SJ) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma Pastel de mijo ecológico con verduras Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate (H) Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata Librillo casero de calabacín y queso con lechuga (GL+H+L) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica Revuelto de champiñón con lechuga (H) 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) Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H) Fruta de temporada	Arroz ecológico milanesa Revuelto de setas (H) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Puré de verduras ecológicas de temporada Seitán ecológico con patatas (SL) Yogur de Villacorona (L)	Guisantes con patata a cuadro Hamburguesa de espelta ecológica en salsa de verduras (GL+H+SJ+MS) Fruta de temporada
Del 25 al 29 S4	Judías verdes con patata Huevo revuelto con champiñón (H) Fruta de temporada	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H) Verduras asadas Fruta ecológica	Macarrones ecológicos con tomate (GL) Filete vegetal ecológico empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ+FC) Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con tomate (H+L) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	FIESTA

Todos los menús incluyen PAN, y van acompañados de ENSALADA.

- Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 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

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