



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA BAJA EN GRASA

Noviembre 2022
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S4		FIESTA	Crema de calabaza ecológica con cúrcuma y jengibre (SL) Jamoncitos de pollo rustidos al limón y romero con ensalada (SL) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras Filete de merluza a la plancha con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) (Certificada en Pesca Sostenible) Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con salsa casera de tomate y sofrito de ajo Cinta de lomo al horno con lechuga (SJ) Fruta de temporada
Del 7 al 11 S5	Judía verde a la catalana Cazón al horno con lechuga, maíz y tomate (PS) Fruta de temporada	Alubias ecológicas al estilo de la abuela Cinta de lomo a la plancha y ensalada de lechuga, maíz y apio (GL+H+AP) Fruta de temporada	MENÚ ALEMÁN	Arroz ecológico de pescado (PS+ML+CR+SL) Palometa al horno a con lechuga, zanahoria y remolacha (PS+GL+H) Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata (SL) Contramuslo a la plancha con lechuga y tomate Fruta de temporada
Del 14 al 18 S6	Arroz ecológico con judía verde, champiñones y pollo Ventresca de merluza (Certificado de pesca sostenible) en salsa verde (PS) Fruta de temporada	Lentejas ecológicas estofadas con calabacín y patata Cinta de lomo al horno con lechuga, tomate y maíz (SJ) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Pollo asado con ensalada Fruta de temporada	Macarrones ecológicos a la napolitana (GL + L) Bacalao al horno con lechuga y zanahoria (PS) Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológica (SL) Tortilla francesa con lechuga, apio y soja (H+AP+SJ) Yogur de Villacorona (L)
Del 21 al 25 S1	Acelgas ecológicas con patata (SL) Pechuga al horno con rodaja de tomate (GL+H) Fruta de temporada	Arroz ecológico a la milanesa Palometa al Orio con lechuga, zanahoria y maíz (PS) Fruta de temporada	Crema de zanahoria ecológica con picatostes (GL+SL) Escalope de ternera con patatas fritas (GL+H) Yogur de Villacorona (L)	Alubias pintas con calabacín y patata Filete de merluza a la plancha con lechuga tomate y maíz (PS+AP) Fruta de temporada	Sopa casera de fideos de pasta ecológica (GL) Cinta de lomo al horno con lechuga, apio y remolacha (SL+SJ+AP) Fruta de temporada
Del 28 al 30 S2	Macarrones ecológicos con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL) Lomo adobado a la plancha Con ensalada (SJ+L) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H) Fruta de temporada	Borrajas ecológicas con patata Ternera de Aragón asada en salsa española Fruta de temporada		

• **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 R.72.01.06