



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA CELIACA

Noviembre 2022
Colegio Alemán

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

- **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