



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA HIPOCALÓRICA

Noviembre 2022  
Colegio Alemán

|                    | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--------------------|---|---|--|--|--|
| Del 1 al 4<br>S4   |   | <b>FIESTA</b>   | <p>Crema de calabaza ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)</p> <p>Jamoncitos de pollo rustidos al limón y romero con ensalada (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Brócoli ecológico rehogadas con patata y ajitos (SL)</p> <p>Filete de merluza a la plancha con lechuga, maíz y soja (PS+SJ)<br/>(Certificada en Pesca Sostenible)</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p> | <p>Brócoli ecológico rehogadas con patata y ajitos (SL)</p> <p>Tortilla francesa con calabacín (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>           |
| Del 7 al 11<br>S5  | <p>Judía verde a la catalana</p> <p>Cazón al horno con lechuga, maíz y tomate (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Menestra de verduras</p> <p>Ternera a la plancha y ensalada de lechuga, maíz y apio (AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>       | <b>MENÚ ALEMÁN</b>   | <p>Crema de calabacín ecológica (SL)</p> <p>Palometa al horno a con lechuga, zanahoria y remolacha (PS+GL+H)</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<br>S6 | <p>Acelgas rehogadas con ajitos y cebolla</p> <p>Ventresca de merluza (Certificado de pesca sostenible) en salsa verde (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Salteado de verduras de temporada</p> <p>Ternera asada con lechuga, tomate y maíz (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>         | <p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Pollo asado con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>   | <p>Borraja ecológica con patata (SL)</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 francesa con lechuga, apio y soja (H+AP+SJ)</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p> |
| Del 21 al 25<br>S1 | <p>Acelgas ecológicas con patata (SL)</p> <p>Pechuga al horno con rodaja de tomate (GL+H)</p> <p>Fruta de temporada</p>                                   | <p>Coliflor ecológica con patata (SL)</p> <p>Palometa al horno con lechuga, zanahoria y maíz (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Crema de zanahoria ecológica con picatostes (GL+SL)</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>                        | <p>Menestra de verduras</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 de pasta ecológica (GL)</p> <p>Revuelto de champiñones y huevo (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>                  |
| Del 28 al 30<br>S2 | <p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>  | <p>Crema de verduras de temporada (SL)</p> <p>Bacalao al horno con ensalada (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>                  | <p>Borrajas ecológicas con patata (SL)</p> <p>Ternera de Aragón asada con ensalada</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: Altramucos // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06