



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

Noviembre 2022  
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4 S4		<b>FIESTA</b>	Crema de calabaza ecológica con cúrcuma y jengibre (SL)  Jamoncitos de pollo rustidos al limón y romero con patata panadera (SL)  Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras  Filete de merluza a la plancha con lechuga, maíz y soja (PS+SJ)  Yogur 100% soja (SJ)	Arroz ecológico con salsa casera de tomate y sofrito de ajo  Albóndigas en salsa de la abuela (SJ)  Fruta de temporada
Del 7 al 11 S5	Judía verde a la catalana  Cazón en adobo con lechuga, maíz y tomate (PS)  Fruta de temporada	Alubias ecológicas al estilo de la abuela  Cinta de lomo a la madrileña y ensalada de lechuga, maíz y apio (GL+H+AP)  Fruta de temporada	<b>MENÚ ALEMÁN</b>	Arroz ecológico de pescado (PS+ML+CR+SL)  Palometa empanada 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 patata dólar  Fruta de temporada	Macarrones ecológicos con salsa de tomate (GL)  Bacalao a la romana con lechuga y zanahoria (PS+H+GL)  Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológica con picatostes (GL+SL)  Tortilla de patata con lechuga, apio y soja (H+AP+SJ)  Yogur 100% soja (SJ)
Del 21 al 25 S1	Acelgas ecológicas con patata y Bacon (SL+SJ)  Pechuga empanada con rodaja de tomate (GL+H)  Fruta de temporada	Arroz ecológico a la milanese  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 100% soja (SJ)	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)  Hamburguesa a la plancha 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)  Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas (SJ)  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) 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

