



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA SIN HUEVO

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 de Villacorona (L)	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 plancha con ensalada de lechuga, maíz y apio (AP)  Fruta de temporada	<b>MENÚ ALEMÁN</b>	Arroz ecológico de pescado (PS+ML+CR+SL)  Palometa al horno con lechuga, zanahoria y remolacha (PS)  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 a la napolitana (GL + L)  Bacalao al horno con lechuga y zanahoria (PS)  Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológica con picatostes (GL+SL)  Pechuga de pollo a la plancha con lechuga, apio y soja (AP+SJ)  Yogur de Villacorona (L)
Del 21 al 25 S1	Acelgas ecológicas con patata y Bacon (SL+SJ)  Pechuga al horno con rodaja de tomate  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)  Ternera asada con patatas fritas  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)  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)  Lomo adobado a la plancha con patatas fritas (SJ+L)  Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras  Bacalao al horno en salsa de cebolla (PS)  Fruta de temporada	Borrajitas 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 de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos

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