



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## MENÚ VEGETARIANO

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)  Filete vegetal ecológico a la plancha con lechuga (SJ)  Fruta de temporada	Fritada de calabacín  Garbanzos ecológicos con verduras  Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con salsa casera de tomate y sofrito de ajo  Tortilla de patata y calabacín con loncha de queso (L+H)  Fruta de temporada
Del 7 al 11 S5	Judía verde a la catalana  Pastel de mijo ecológico con verduras  Fruta de temporada	Alubias ecológicas al estilo de la abuela  Tofu a la madrileña y ensalada de lechuga, maíz y apio (GL+H+AP+SJ)  Fruta de temporada	<b>MENÚ ALEMÁN</b>	Arroz ecológico a la milanesa  Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS)  Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata (SL)  Hamburguesa de espelta ecológica con patatas fritas (GL+H+SJ+MS)  Fruta de temporada
Del 14 al 18 S6	Ensalada variada  Arroz ecológico con judía verde, champiñones y tofu ecológico  Fruta de temporada	Lentejas ecológicas estofadas con calabacín y patata  Librillo casero de calabacín y queso con lechuga, tomate y maíz (GL+H+L)  Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL)  Tofu ecológico con tomate, cebolla y huevo duro (SJ+H)  Fruta de temporada	Macarrones ecológicos a la napolitana (GL+L)  Filete vegetal ecológico a la plancha salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)  Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológica con picatostes (GL+SL)  Tortilla de patata con lechuga, apio y soja (H+AP+SJ)  Yogur de Villacorona (L)
Del 21 al 25 S1	Acelgas ecológicas con patata (SL+SJ)  Guiso de seitán ecológico con verduras y patata (SJ)  Fruta de temporada	Arroz ecológico a la milanesa  Huevos al horno con tomate, cebolla y pimiento rojo (H)  Fruta de temporada	Crema de zanahoria ecológica con picatostes (GL+SL)  Pastel de mijo ecológico con verduras  Yogur de Villacorona (L)	Alubias pintas con calabacín y patata  Filete vegetal ecológico a la plancha salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)  Fruta de temporada	Sopa casera de fideos de pasta ecológica (GL)  Hamburguesa de espelta ecológica con lechuga, apio y remolacha (SL+AP+GL+H+SJ+MS)  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	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  Garbanzos ecológicos con verduras  Fruta de temporada	Borrajas ecológicas con patata  Tortilla francesa con lechuga (H)  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