



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2022
Colegio Alemán

DIETA BAJA EN GRASA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------|--|--|---|--|---|
| Del 01 al 02 S1 | | | | Brócoli con zanahoria Contramuslos a la plancha con lechuga, zanahoria y apio (AP) Fruta ecológica | Judías verdes con patata (SL) Tortilla francesa con champiñón (H) Fruta de temporada |
| Del 05 al 09 S2 | FIESTA | FIESTA | Borraja con patata (SL) Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Yogur desnatado sin azúcar (L) | FIESTA | Col de hoja ecológica con refrito de ajo y pimentón dulce (SL) Magro a la plancha con lechuga (SJ) Fruta de temporada |
| Del 12 al 16 S3 | Puré de verduras ecológicas de temporada (SL) Lomo adobado a la plancha con rodaja de tomate (SJ+L) Fruta de temporada | Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria Palometa al horno con lechuga, apio y maíz (PS+AP) Fruta de temporada | Alubias blancas ecológicas con verduras y chistorra (SJ+L) Tortilla francesa con lechuga, remolacha y soja (SJ) Fruta ecológica | Menestra de verduras Pechuga de pavo a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L) | Guisantes salteados Pollo rustido al limón y romero con lechuga y zanahoria Fruta de temporada |
| Del 19 al 21 | Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón (SL) Tortilla francesa con lechuga (H) Fruta de temporada | Lenteja ecológicas estofadas con verduras y arroz integral Merluza en orio con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) Fruta de temporada | MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Brócoli con zanahoria Pollo al horno lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L) | VACACIONES | VACACIONES |
| Del 26 al 31 | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES |

• **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

La programación de los menús para dietas especiales se realiza de forma que cumple con el análisis nutricional medio indicado en el menú basal.