



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2022
Colegio Alemán

DIETA CELIACA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 01 al 02 S1				<p>Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)</p> <p>Contramuslos a la plancha con lechuga, zanahoria y apio (AP)</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate (SJ)</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
Del 05 al 09 S2	FIESTA	FIESTA	<p>Pasta sin gluten gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (AL + L + H)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Yogur de fresa (L) / pan sin gluten</p>	FIESTA	<p>Col de hoja ecológica con patata y refrito de ajo y pimentón dulce (SL)</p> <p>Magro a la plancha con patatas fritas (SJ)</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
Del 12 al 16 S3	<p>Puré de verduras ecológicas de temporada</p> <p>Lomo adobado a la plancha con patatas (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Palometa al horno con lechuga, apio y maíz (PS +AP)</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>Alubias blancas ecológicas con verduras y chistorra (SJ+L)</p> <p>Tortilla de patata con lechuga, apio y maíz (H+AP)</p> <p>Fruta ecológica / pan sin gluten</p>	<p>Sopa de verduras con pasta sin gluten (AL)</p> <p>Ternera a la plancha con lechuga, tomate y maíz (GL+H+L)</p> <p>Yogur de villacorona (L) / pan sin gluten</p>	<p>Pasta sin gluten en salsa pepone (AL)</p> <p>Pollo rustido al limón y romero con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>
Del 19 al 21	<p>Acelgas ecológicas con refrito de ajo y pimentón (SL)</p> <p>Tortilla de patata con loncha de queso (H+L)</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>Lenteja ecológicas estofadas con verduras y arroz integral</p> <p>Merluza en orio con lechuga, maíz y soja (PS+SJ)</p> <p>Fruta de temporada / pan sin gluten</p>	<p>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</p> <p>Sopa de pasta sin gluten (AL)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con patatas bravas (H)</p> <p>Natillas caseras (L) / pan sin gluten</p>	VACACIONES	VACACIONES
Del 26 al 31	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

- 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

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