



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2022
Colegio Alemán

DIETA DIABÉTICA

	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

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

• **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.