



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2022  
Colegio Alemán

## DIETA HIPOCALÓRICA

	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  Pollo a la plancha con lechuga  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 patata y refrito de ajo y pimentón dulce (SL)  Revuelto de champiñón (H)  Fruta de temporada
Del 12 al 16 S3	Puré de verduras ecológicas de temporada (SL)  Pechuga a la plancha con rodaja de tomate  Fruta de temporada	Judías verdes salteadas con cebolla y zanahoria  Palometa al horno con con lechuga, apio y maíz (PS +AP)  Fruta de temporada	Salteado de verduras  Tortilla francesa con lechuga, remolacha y soja (SJ)  Fruta ecológica /pan integral	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 (SL)  Fruta de temporada /pan integral	Crema de calabaza y zanahoria  Merluza en orio con lechuga, maíz y soja (PS+SJ)  Fruta de temporada	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Salteado de verduras  Pollo al horno lechuga  Yogur desnatado sin azúcar (L)	VACACIONES	VACACIONES
Del 26 al 31	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.