



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2022
Colegio Alemán

INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 01 al 02 S1				Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Contramuslos a la plancha con lechuga, zanahoria y apio (AP) Fruta ecológica	Judías verdes con patata Albóndigas con salsa de tomate (SJ) Fruta de temporada
Del 05 al 09 S2	FIESTA	FIESTA	Caracolas de pasta en salsa de tomate (GL + H) Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate (GL + H) Yogur de soja 100% (SJ)	FIESTA	Col de hoja ecológica con patata y refrito de ajo y pimentón dulce (SL) Magro a la plancha con patatas fritas (SJ) Fruta de temporada
Del 12 al 16 S3	Puré de verduras ecológicas de temporada Cinta de lomo a la plancha con patatas (SJ) Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Palometa a la bilbaina con lechuga, apio y maíz (PS + GL + H + AP) Fruta de temporada	Alubias blancas ecológicas con verduras Escalope de ternera la plancha con lechuga, remolacha y soja (SJ) Fruta ecológica / pan integral	Sopa de verduras (GL+H) Librillo de jamón y queso con lechuga, tomate y maíz (GL+H+L) Yogur de soja 100% (SJ)	Macarrones integrales en salsa pepone (GL +H) Pollo rustido al limón y romero con lechuga y zanahoria Fruta de temporada
Del 19 al 21	Acelgas ecológicas con refrito de ajo y pimentón (SL) Tortilla de patata con lechuga (H) Fruta de temporada / pan integral	Lenteja ecológicas estofadas con verduras y arroz integral Merluza en orio con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) Fruta de temporada	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de letras (GL+H) Pechuga de pollo a la plancha con patatas bravas (GL+H+SJ+SL+L) Yogur de soja 100% (SJ)	VACACIONES	VACACIONES
Del 26 al 31					

• **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.