



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2021

Colegio Alemán

## DIETA SIN HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 01 al 02 S1	<ul style="list-style-type: none"> <li>2ª Opción marcada en sobre fondo naranja</li> </ul>			<p><b>Arroz ecológico</b> de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)</p> <p>Contramuslos a la plancha con lechuga, zanahoria y apio (AP)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Albóndigas con salsa de tomate (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 05 al 09 S2	FIESTA	FIESTA	<p><b>Pasta sin gluten con tomate (AL)</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b> con rodaja de tomate</p> <p>Yogur de fresa (L)</p>	FIESTA	<p><b>Col de hoja ecológica</b> 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</p>
Del 12 al 16 S3	<p><b>Puré de verduras ecológicas de temporada</b></p> <p>Lomo adobado a la plancha con patatas (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p><b>Palometa al horno</b> con lechuga, apio y maíz (PS +AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Alubias blancas ecológicas</b> con verduras y chistorra (SJ+L)</p> <p><b>Escalope de ternera la plancha con lechuga, remolacha y soja (SJ)</b></p> <p>Fruta ecológica / <b>pan integral</b></p>	<p>Sopa de verduras <b>con pasta sin gluten (AL)</b></p> <p><b>Meliza al horno con picada de ajo y perejil con lechuga (PS)</b></p> <p>Yogur de villacorona (L)</p>	<p><b>Macarrones sin gluten</b> en salsa pepone (AL)</p> <p>Pollo rustido al limón y romero con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 19 al 21	<p><b>Acelgas ecológicas</b> con refrito de ajo y pimentón (SL)</p> <p><b>Caella al horno con picada de ajo y perejil (PS)</b></p> <p>Fruta de temporada / <b>pan integral</b></p>	<p><b>Lenteja ecológicas</b> estofadas con verduras y <b>arroz integral</b></p> <p>Merluza en orio con lechuga, maíz y soja (PS+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b></p> <p>Sopa de <b>pasta sin gluten (AL)</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b> con patatas bravas (H)</p> <p>Natillas caseras (L)</p>	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.