



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2022  
Colegio Alemán

## DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 01 al 02 S1				Arroz ecológico de verduras  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 gratinadas con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L + H)  Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate (GL + H)  Yogur de fresa (L)	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  Lomo adobado a la plancha con patatas (SJ+L)  Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras  Pechuga de pollo a la plancha con lechuga, apio y maíz (AP)  Fruta de temporada	Alubias blancas ecológicas con verduras y chistorra (SJ+L)  Tortilla de patata con lechuga, apio y maíz (H+AP)  Fruta ecológica / pan integral	Sopa de verduras (GL+H)  Librillo de jamón y queso con lechuga, tomate y maíz (GL+H+L)  Yogur de villacorona (L)	Macarrones integrales en salsa peppone (GL + L+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 loncha de queso (H+L)  Fruta de temporada / pan integral	Lenteja ecológicas estofadas con verduras y arroz integral  Magro a la plancha con lechuga, maíz y soja (SJ)  Fruta de temporada	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Sopa de letras (GL+H)  Fingers de pollo marinado con patatas bravas (GL+H+SJ+SL+L)  Natillas caseras (L)	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.