



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Diciembre 2022  
Colegio Alemán

## MENÚ VEGETARIANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 01 al 02 S1				Arroz ecológico con verduras  Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS)  Fruta ecológica	Judías verdes con patata  Tortilla de patata con filete de queso y ensalada (H+L)  Yogur de Villacorona (L)
Del 05 al 09 S2	FIESTA	FIESTA	Caracolas de pasta gratinados con queso rallado de <b>El Burgo de Ebro</b> (GL + L + H) )  Revuelto de champiñón (H)  Yogur de fresa (L)	FIESTA	Col de hoja ecológica con patata y refrito de ajo y pimentón dulce (SL)  Filete vegetal ecológico con patatas (SJ+ SL)  Fruta de temporada
Del 12 al 16 S3	Puré de verduras ecológicas de temporada  Salteado de <b>tofu ecológico</b> con verduras (SJ)  Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras  Hamburguesa ecológica con lechuga, apio y maíz (GL+H+SJ+ SL+AP)  Fruta de temporada	Alubias blancas ecológicas con verduras  Tortilla de patata con lechuga, apio y maíz (H+AP)  Fruta ecológica /pan integral	Sopa de verduras (GL+H)  Librillo de calabacín y queso con lechuga, tomate y maíz (GL+H+L)  Yogur de villacorona (L)	Macarrones integrales en salsa pepone (GL + L+H)  Calabacín gratinado relleno de verduras y <b>carne vegetal ecológica</b> (SJ+L)  Fruta de temporada
Del 19 al 21	Acelgas ecológicas con patata y 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 <b>arroz integral</b>  Filete vegetal ecológico con lechuga, maíz y soja (PS+SJ)  Fruta de temporada	<b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Sopa de verduras (GL+H)  Hamburguesa de espelta ecológica al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (GL+H+SJ+MS)  Natillas (L)	VACACIONES	VACACIONES
Del 26 al 31	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

• 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

La programación de los menús para dietas especiales se realiza de forma que cumple con el análisis nutricional medio indicado en el menú basal.