



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MENÚ VEGETARIANO

Enero 2023
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 09 al 13 S1	Sopa de pasta ecológica (GL) Guiso de seitán ecológico con verduras y patata (SJ) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma Hamburguesa de espelta ecológica con patatas fritas (GL+H+SJ+MS) Yogur de Villacorona (L)	Arroz ecológico con verduras Guiso de seitán ecológico con verduras y patata (SJ) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas Librillo casero de calabacín y queso con lechuga (GL+H+L) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos estofados con verduras Tortilla de patata con loncha de queso (H+L) Fruta de temporada / pan integral
Del 16 al 20 S2	Arroz ecológico milanesa Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS) Fruta de temporada / pan integral	Caracolas de pasta gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L + H) Tortilla francesa con tomate (H+L) Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con verduras Filete vegetal ecológico empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ+FC) Fruta de temporada	Puré de verduras ecológicas de temporada y huevo (H) Ternera de Aragón guisada con patatas (SL) Yogur de fresa (L)	Guisantes con patata a cuadro Calabacín gratinado relleno de verduras y carne vegetal ecológica (SJ+L) Fruta de temporada
Del 23 al 27 S3	Brócoli con patatas Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H) Fruta de temporada	Sopa de fideos ecológicos (GL+H) Tofu a la madrileña y ensalada de lechuga, maíz y apio (GL+H+AP+SJ) Yogur de Villacorona (L)	Ensalada variada Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H) Fruta de temporada / pan integral	Alubias pintas con verduras, patata Huevo revuelto con champiñón (H) Fruta de temporada	Crema de brócoli y queso (L) Hamburguesa de espelta ecológica con patatas fritas (GL+H+SJ+MS) Fruta de temporada
Del 30 al 31 S4	FESTIVO	Lentejas ecológicas con verduras Salteado de tofu ecológico con verduras (SJ) Fruta de temporada			

Todos los menús incluyen PAN, y van acompañados de ENSALADA.

- 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: Altramucos // 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.