



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2023
Colegio Alemán

DIETA BAJA EN GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 09 al 13 S1	Sopa de pasta ecológica (GL) Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma Bacalao al horno con tomate y pimientos (PS) Yogur natural desnatado sin azúcar (L)	Brócoli con patata Ventresca de merluza al horno con ensalada, maíz y tomate (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas Abadejo al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos estofados con verduras Tortilla de patata con lechuga (H) Fruta de temporada / pan integral
Del 16 al 20 S2	Arroz ecológico milanesa Lomo adobado a la plancha con lechuga, apio y zanahoria (SP) Fruta de temporada / pan integral	Caracolas de pasta gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L + H) Bacalao al horno con lechuga, soja y remolacha (PS+SJ) Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	Puré de verduras ecológicas de temporada y huevo (H) Ternera de Aragón guisada con patatas (SL) Yogur natural desnatado sin azúcar (L)	Guisantes con patata a cuadro Jamoncitos de pollo asados con lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada
Del 23 al 27 S3	Brócoli con patatas Palometa al horno con lechuga, apio y remolacha (PS) Fruta de temporada	Sopa de fideos ecológicos (GL+H) Magro de cerdo a la riojana Yogur natural desnatado sin azúcar (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H) Merluza al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada / pan integral	Alubias pintas con verduras Contramuslo a la plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Crema de brócoli sin queso Caella al horno con picada de ajo y perejil (PS) Fruta de temporada
Del 30 al 31 S4	FESTIVO	Lentejas ecológicas con verduras Merluza en orio con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) Fruta de temporada			

• **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 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.