



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2023  
Colegio Alemán

## DIETA CELIACA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 09 al 13 S1	Sopa de <b>pasta SIN GLUTEN</b> (AL) Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta de temporada	<b>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</b> <b>Salchichas frescas de Aragón</b> al horno con patatas (SL) Yogur de Villacorona (L)	<b>Arroz ecológico</b> de longaniza y verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada, maíz y tomate (PS) Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata rehogadas y beicon (SJ) <b>Pechugas de pollo a la plancha</b> Fruta de temporada	<b>Garbanzos ecológicos</b> estofados con verduras Tortilla de patata con loncha de queso (H+L) Fruta de temporada / <b>pan sin gluten</b>
Del 16 al 20 S2	<b>Arroz ecológico</b> milanesa Lomo adobado a la plancha con lechuga, apio y zanahoria (SP) Fruta de temporada / <b>pan sin gluten</b>	<b>pasta sin gluten</b> gratinados con <b>queso rallado de El Burgo de Ebro</b> (GL + L + H) <b>Bacalao al horno con lechuga, soja y remolacha (PS +SJ)</b> Fruta de temporada	<b>Lentejas ecológicas</b> con verduras y chorizo Pechuga de pollo empanada con lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada	<b>Puré de verduras ecológicas de temporada y huevo (H)</b> <b>Ternera de Aragón</b> guisada con patatas (SL) Yogur de fresa (L)	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel Jamoncitos de pollo asados con lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada
Del 23 al 27 S3	Brócoli con patatas con <b>jamón de Teruel</b> <b>Palometa al horno con lechuga, apio y remolacha (PS)</b> Fruta de temporada	Sopa de <b>fideos sin gluten</b> (AL) Magro de cerdo a la riojana Yogur de Villacorona (L)	<b>Arroz ecológico</b> con salsa de tomate y <b>huevo ecológico (H)</b> <b>Merluza al horno con ensalada (PS)</b> Fruta de temporada / <b>pan sin gluten</b>	Alubias pintas con verduras, patata y jamón Contramuslo a la plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Crema de brócoli y queso (L) <b>Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas</b> Fruta de temporada
Del 30 al 31 S4	<b>FESTIVO</b>	<b>Lentejas ecológicas con verduras y jamón de Teruel</b> Merluza en orio con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) Fruta de temporada			

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

• **Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) n° 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.