



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2023
Colegio Alemán

DIETA HIPOCALÓRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 09 al 13 S1	Judías verdes con patata Jamonicitos 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	Crema de acelga y manzana ternera la plancha con lechuga, remolacha y soja (SJ) Fruta de temporada /pan integral
Del 16 al 20 S2	Crema de calabacín Merluza al horno (PS) Fruta de temporada /pan integral	Borraja con patata Bacalao al horno lechuga, soja y remolacha (PS +SJ) Fruta de temporada	Menestra de verduras con patata cuadro Pechuga de pollo empanada 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 y jamón de Teruel Jamonicitos de pollo asados con lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada
Del 23 al 27 S3	Brócoli con patatas con jamón de Teruel Palometa al horno con lechuga, apio y remolacha (PS) Fruta de temporada	Acelgas con patata con patata Abadejo al horno con piquillos (PS) Yogur natural desnatado sin azúcar (L)	Cema de calabaza y zanahoria con cúrcuma Merluza al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada /pan integral	Brócoli con patata 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	Crema de verduras de temporada 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) n° 1169/2011):**

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuetes // 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.