



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2023
Colegio Alemán

INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

	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 Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) Yogur 100% soja (SJ)	Arroz ecológico de longaniza y verduras Ventresca de merluza al horno con ensalada, maíz y tomate (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas y beicon (SJ) Pechugas de pollo a la plancha con lechuga, zanahoria y maíz 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	Pasta ecológica con salsa casera de tomate (GL) Bacalao a la romana con lechuga, soja y remolacha (PS + GL + H + SJ) Fruta de temporada	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo 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 100% soja (SJ)	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 jamón de Teruel Palometa empanada con lechuga, apio y remolacha (GL + H + PS) Fruta de temporada	Sopa de fideos ecológicos (GL+H) Magro de cerdo a la riojana Yogur 100% soja (SJ)	Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo ecológico (H) Merluza a la romana con ensalada (PS + GL + H) Fruta de temporada / pan integral	Alubias pintas con verduras, patata y jamón Contramuslo a la plancha con lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	Crema de brócoli sin queso Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (GL + H) Fruta de temporada
Del 30 al 31 S4	FESTIVO	Lentejas ecológicas con verduras y jamón de Teruel 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: 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.