



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2023  
Colegio Alemán

## DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 09 al 13 S1	Sopa de <b>pasta ecológica</b> (GL)  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  <b>Pechuga de pollo a la plancha</b>  Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata rehogadas y beicon (SJ)  Librillo casero de jamón y queso con lechuga, zanahoria y maíz (GL + H + SJ + L)  Fruta de temporada	<b>Garbanzos ecológicos</b> estofados con verduras  Tortilla de patata con loncha de queso (H+L)  Fruta de temporada / <b>pan integral</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 integral</b>	Caracolas de pasta gratinados con <b>queso rallado de El Burgo de Ebro</b> (GL + L + H)  <b>Tortilla francesa con lechuga (H)</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>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</b>  Fruta de temporada	Sopa de <b>fideos ecológicos</b> (GL+H)  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>Escalope de ternera a la plancha con lechuga, remolacha y soja (SJ)</b>  Fruta de temporada / <b>pan integral</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)  Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (GL + H)  Fruta de temporada
Del 30 al 31 S4	<b>FESTIVO</b>	<b>Lentejas ecológicas con verduras y jamón de Teruel</b>  <b>Magro a la plancha con lechuga (SJ)</b>  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.