

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA SIN HUEVO

Febrero 2023

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3 S5			Arroz ecológico milanesa Jamoncitos de pollo rustidos al limón y romero Yogur de Villacorona (L) /pan integral	Macarrones ecológicos en salsa casera de tomate (GL) Palometa al horno con lechuga, zanahoria y soja (PS+SJ) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas rehogadas con patata (SL) Albóndigas al horno en salsa de tomate, cebolla, laurel (SJ) Fruta de temporada
Del 06 al 10 S6	Sopa casera de pasta ecológica (GL) Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Yogur de plátano (L)	Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés y chorizo Bacalao al horno con lechuga, apio y soja (PS+AP+SJ) Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata (SL) Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SL) Fruta de temporada /pan integral	Arroz integral con verduras, pollo y setas Merluza al Orio con lechuga, maíz y apio (PS+AP) Fruta de temporada	Alubias pintas estofadas con verduras Contramuslo de pollo a la plancha Fruta ecológica
Del 13 al 17 S1	Judías verdes a la aragonesa (SL) Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas Fruta ecológica	Macarrones ecológicos en salsa boloñesa (GL) Palometa al horno con lechuga, apio y soja (PS+AP+SJ) Yogur de fresa (L)	Crema de calabacín ecológico (SL) Pollo al chilindón Fruta de temporada/ pan integral	Garbanzos ecológicos estofados con verduras y pimentón dulce Salchichas frescas al horno con pimientos (SL) Fruta de temporada	Arroz ecológico con salsa de tomate Bacalao con tomate y cebolla (PS) Fruta de temporada
Del 20 al 24 S2	Crema suave de verduras con picatostes (SL+GL) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SJ+SL) Fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo al horno con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) Fruta de temporada	Alubias blancas estofadas con verduras Caella al horno con picada de ajo y perejil (PS) Fruta de temporada/pan integral	Sopa de pasta ecológica (GL) Estofado de ternera de Aragón con verduras Yogur de Villacorona (L)	Brócoli con patata (SL) Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS) Fruta ecológica
Del 27 al 28 S5	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Palometa a la bilbaina con lechuga, apio y maíz (PS +AP) Fruta de temporada	Cema de calabaza y zanahoria con cúrcuma (L) Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas Fruta de temporada			

Todos los menús incluyen ración de pan.

• 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.