



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

Septiembre 2022

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 08 al 09 S1				Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+H+L)  Pechugas de pollo empanadas con patatas (H+GL)  Helado (L)	Acelgas ecológicas rehogadas con patata (SL)  Albóndigas al horno en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ)  Fruta de temporada
Del 12 al 16 S2	Judía verde redonda con patata a cuadro y jamón de Teruel  Salchichas frescas de Aragón a la plancha con ensalada (SL)  Fruta de temporada	Ensalada italiana  Hamburguesa de ternera a la plancha con queso (SL+L+H)  Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata (SL)  Librillo de jamón y queso con patata panadera (GL+H+L+SJ)  Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológico con picatostes (SL+GL)  Tortilla de patata y calabacín con filete de queso y ensalada (H+L)  Yogur de Villacorona (L)	Arroz con champiñones y verduritas de temporada  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de tomate apio y remolacha (AP)  Fruta de temporada
Del 19 al 23 S3	Lentejas ecológicas guisadas con patata, calabacín y zanahoria (SL)  Pechuga de pavo a la plancha con lechuga, brotes de soja y maíz (SJ)  Fruta de temporada	Espinacas a la crema de patata (SL)  Contramuslo a la plancha con ajo aceite y rodaja de tomate  Yogur de Villacorona (L)	Paella mixta de pollo  Cinta de lomo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria (GL+H+SJ)  Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con chorizo  Longaniza al horno con patata  Fruta de temporada	Menestra de verduras con bacón (SJ)  Pechuga de pollo a la plancha en salsa de queso (L)  Fruta de temporada
Del 26 al 30	Crema de zanahoria (SL)  Escalope de ternera con ensalada de lechuga, apio y remolacha (AP)  Fruta de temporada	Tiburones de pasta a la boloñesa (GL+H)  Pechuga de pavo con ensalada de tomate y maíz (PS)  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata y sofrito de cebolleta, ajo y pimentón (SL)  Lomo adobado a la plancha con ensalada (SJ+L)  Fruta de temporada	Sopa minestrone (verduritas)  Fingers de pollo con salsa barbacoa (GL+H)  Fruta de temporada	Arroz del Pirineo Aragonés con salsa de tomate natural.  Palpis de pavo con patatas al horno  Helado (L)

• 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