

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA VEGETARIANA

COLEGIO ALEMÁN

Octubre 2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 03 al 07 S1	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  <b>Lacitos de pasta ecológicos</b> gratinados con bolognesa vegetal y <b>queso rallado del Burgo del Ebro</b> (GL+SJ+L+H)  Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL)  <b>Filete ecológico</b> vegetal a la plancha con lechuga, apio y soja (GL+H+SJ+FC+AP)  Fruta de temporada	<b>Garbanzos ecológicos</b> con verduras y quinoa ecológica y huevo duro.  Yogur de villacorona (L)	<b>Arroz ecológico</b> con tomate y sofrito de ajo  Tortilla francesa con lechuga tomate y maíz (AP+H)  Fruta de temporada	Sopa de verduras (GL)  Filete vegetal ecológico empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ+FC)  Fruta de temporada
Del 10 al 14 S2	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	<b>Macarrones ecológicos</b> con tomate (GL)  Librillo casero de calabacín y queso con lechuga (GL+H+L)  Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras  Revuelto de setas (H)  Fruta de temporada
Del 17 al 21 S3	Judías verdes a la Aragonesa (SL)  Tortilla francesa con ensalada (H)  Fruta de temporada	Sopa casera de <b>fideos ecológicos</b> (GL)  Tofú ecológico a la romana con lechuga, apio y maíz (AP+SJ+GL+H)  Fruta de temporada	<b>Crema de calabaza ecológica</b> con quesito (L+SL)  Filete vegetal ecológico empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ+FC)  Yogur de villacorona (L)	Ensalada variada  <b>Arroz ecológico</b> con verduras y tofu ecológico (SJ)  <b>Fruta ecológica</b>	<b>Garbanzos ecológicos</b> guisados con verduritas  Revuelto de champiñón (H)  Fruta de temporada
Del 24 al 28 S5	<b>Lentejas ecológicas</b> con verduras  Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)  Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  <b>Lacitos de pasta ecológicos</b> gratinados con bolognesa vegetal y <b>queso rallado del Burgo del Ebro</b> (GL+SJ+L+H)  <b>Fruta ecológica</b>	Borrajá con patata (SL)  Pechugas de pollo en salsa de queso (L+H)  Yogur de villacorona (L)	Crema de verduras  Filete vegetal ecológico en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)  Fruta de temporada	<b>Arroz ecológico</b> con verduras  Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS)  Fruta de temporada
31 S2	<b>FIESTA</b>				

• Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 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

## ALIMENTO DEL MES

### CREMAS DE TEMPORADA

Las cremas, ya sean únicamente de verduras o con otros ingredientes, son un primer plato delicioso y nutritivo.

Dentro de la alimentación de los niños y niñas son una opción ideal para ir incorporar nuevas verduras, que en principio pueden rechazar, e ir adaptando su paladar a sabores distintos de forma sencilla y agradable.

Son una forma perfecta de incorporar en los niñ@s las verduras de temporada!!

