



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

Septiembre 2022

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 08 al 09 S1				Macarrones ecológicos con tomate sin queso (GL) Pechugas de pollo empanadas con patatas (H+GL) Yogur sin lactosa (100% soja)	Acelgas ecológicas rehogadas con patata (SJ) 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 lechuga (SL) Fruta de temporada	Borrajá ecológica con patata (SL) Filete de ternera a la plancha con champiñón y ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológico con picatostes (SL +GL) Tortilla de patata y calabacín con ensalada sin queso (H) Yogur sin lactosa (100% soja)	Arroz con champiñones y verduritas de temporada Ventresca de merluza a la romana (Certificada en Pesca Sostenible) con ensalada de tomate apio y remolacha (PS+GL+H+AP) Fruta de temporada
Del 19 al 23 S3	Lentejas ecológicas guisadas con patata, calabacín y zanahoria (SL) Palometa al orio con lechuga, brotes de soja y maíz (PS+SJ) Fruta de temporada	Espinacas a la crema de patata (SL) Contramuslo a la plancha con ajo aceite y rodaja de tomate Yogur sin lactosa (100% soja)	Paella mixta de pollo y calamar (PS+CR+ML+AP+SL) Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria (GL+H+PS) 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 con ensalada 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) Merluza al orio con ensalada de tomate y maíz (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata y sofrito de cebolleta, ajo y pimentón (SL) Escalope de ternera con lechuga Fruta de temporada	Sopa minestrone (verduritas) Fingers de pollo con salsa barbacoa (GL+H) Fruta de temporada	Arroz del Pirineo Aragonés con jamón y salsa de tomate natural. Escalope de con patatas fritas Yogur sin lactosa (100% soja)

• **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