

## MENÚ VEGETARIANO

## Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3 S5			Ensalada variada  Arroz ecológico con verduras y tortilla francesa (H)  Yogur de Villacorona (L) / pan integral	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+H)  Tofú a la inglesa con lechuga, zanahoria y soja (PS+GL+H+SJ)  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas rehogadas con patata (SL)  Filete vegetal ecológico a la plancha en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)  Fruta de temporada
Del 06 al 10 S6	Sopa casera de estrellas (GL+H)  Filete vegetal ecológico empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ)  Yogur de plátano (L)	Ensalada variada  Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés sin chorizo  Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata (SL)  Tortilla francesa con ensalada (H)  Fruta de temporada / pan integral	Verduras asadas  Arroz integral con verduras setas y tofu ecológico (SJ)  Fruta de temporada	Alubias pintas estofadas con verduras  Tortilla de patata y calabacín con lechuga (H)  Fruta ecológica
Del 13 al 17 S1	Judías verdes a la aragonesa (SL)  Seitan a la plancha con patatas (SJ+SL)  Fruta ecológica	Macarrones integrales en salsa casera de tomate (GL)  Tofu empanado con lechuga, apio y soja (PS+H+GL+SJ+AP)  Yogur de fresa (L)	Crema de calabacín ecológico (SL)  Pastel de mijo ecológico con Verduras  Fruta de temporada/ pan integral	Garbanzos ecológicos estofados con verduras y pimentón dulce  Librillo casero de calabacín y queso con lechuga, tomate y maíz (GL+H +L)  Fruta de temporada	Ensalada variada  Arroz ecológico con salsa de tomate y huevo frito (H)  Fruta de temporada
Del 20 al 24 S2	Crema suave de verduras con picatostes (SL+GL)  Hamburguesa de espelta ecológica a la plancha con patatas fritas (SL+AP+GL+H+SJ+MS)  Fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate  Calabacín gratinado relleno de verduras y carne vegetal ecológica (SJ+L)  Fruta de temporada	Alubias blancas estofadas con verduras  Tortilla de patata con lechuga (H)  Fruta de temporada/ pan integral	Sopa de pasta ecológica (GL)  Guiso de seitan ecológico con verduras y patata (SJ)  Yogur de Villacorona (L)	Brócoli con patata (SL)  Filete vegetal en salsa verde (PS+GL+H+SJ)  Fruta ecológica
Del 27 al 28 S5	Lentejas ecológicas estofadas con verduras  Tortilla de patata y calabacín con lechuga (H)  Fruta de temporada	Cema de calabaza y zanahoria con cúrcuma (L)  Pastel de mijo ecológico con Verduras  Fruta de temporada			

Todos los menús incluyen PAN, y van acompañados de ENSALADA.

• 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 //

*La programación de los menús para dietas especiales se realiza de forma que cumple con el análisis nutricional medio indicado en el menú basal.*