



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA HIPOCALÓRICA

Septiembre 2022

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 08 al 09 S1				Salteado de verduras  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> rehogadas con patata (SL)  Pollo al horno al estilo de la abuela en salsa de zanahoria, cebolla, laurel  Fruta de temporada
Del 12 al 16 S2	Judía verde redonda con patata a cuadro  Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate  Fruta de temporada	Ensalada italiana  Bacalao al horno con lechuga (PS)  Fruta de temporada	<b>Borraja ecológica</b> con patata (SL)  Filete de ternera a la plancha con champiñón y ensalada  Fruta de temporada	Crema de <b>calabacín ecológico</b> (SL)  Pechuga de pavo a la plancha con ensalada  Yogur desnatado sin azúcar (L)	Menestra de verduras  Ventresca de merluza al horno <b>(Certificada en Pesca Sostenible)</b> con ensalada de tomate apio y remolacha (PS)  Fruta de temporada
Del 19 al 23 S3	Cardo rehogado  Palometa a la plancha con lechuga, brotes de soja y maíz (PS+SJ)  Fruta de temporada	Espinacas salteadas con ajo  Contramuslo a la plancha con ajo aceite y rodaja de tomate  Yogur desnatado sin azúcar (L)	Salteado de verduras  Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria (PS)  Fruta de temporada	Menestra de verduras  Filete de ternera a la plancha con champiñón y ensalada  Fruta de temporada	Acelgas rehogadas  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  Fruta de temporada
Del 26 al 30	Crema de <b>calabacín ecológico</b> (SL)  Escalope de ternera con ensalada de lechuga, apio y remolacha (AP)  Fruta de temporada	Guisantes salteados con cebolla  Merluza a la plancha con lechuga (PS)  Fruta de temporada	<b>Acelgas ecológicas</b> con patata y sofrito de cebolleta, ajo y pimentón (SL)  Escalope de ternera con lechuga  Yogur desnatado sin azúcar (L)	Judías verdes con patata (SL)  Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate  Fruta de temporada	Salteado de verduras  Palpis de pavo con lechuga  <b>Fruta ecológica</b>

• **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: Altramucos // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06