

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA SIN LACTOSA

COLEGIO ALEMÁN

Octubre 2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 03 al 07 S1	<p>Lacitos de pasta ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Palometa al Orio con lechuga, zanahoria y maíz (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata(SL)</p> <p>Lomo a la madrileña, con lechuga, apio y soja (SJ+GL+H+AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos guisados con jamón de Teruel</p> <p>Pechuga empanada con patata panadera (GL+H+SL)</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p>Arroz ecológico con tomate y sofrito de ajo</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga tomate y maíz (PS+AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de verduras (GL)</p> <p>Lomo de cerdo al horno con salsa de tomate (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 10 al 14 S2	FIESTA	FIESTA	FIESTA	<p>Macarrones ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Cinta de lomo al horno con patatas fritas (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras y jamón de Teruel</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate casera (SJ+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 17 al 21 S3	<p>Judías verdes a la Aragonesa (SL)</p> <p>Pollo asado en su jugo con rodaja de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa casera de fideos ecológicos (GL)</p> <p>Merluza a la romana con lechuga, apio y maíz (PS + GL + H+AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza ecológica (SL)</p> <p>Pechuga a la plancha con patatas fritas (SL)</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p>Arroz ecológico de pescado (PS+CR+ML+SL)</p> <p>Escalope con lechuga, zanahoria y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras</p> <p>Bacalao a la vizcaina (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 24 al 28 S5	<p>Lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos a la napolitana (GL) SIN QUESO</p> <p>Bacalao rebozado con lechuga, remolacha y soja (PS + GL + H + SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja con patata (SL)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Yogur sin lactosa</p>	<p>Crema de verduras con crujiente de jamón de Teruel (SL)</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patata panadera (SJ+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con pollo y champiñones</p> <p>Colas de rape a la andaluza con lechuga, maíz y zanahoria (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
31 S2	FIESTA				

• 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) //

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!!

