

DIETA BAJA EN GRASA

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3 S5			Arroz ecológico milanesa Jamoncitos de pollo rustidos al limón y romero Yogur desnatado sin azúcar (L) / pan integral	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+H) Palometa al horno con lechuga, zanahoria y soja (PS+SJ) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas rehogadas con patata (SL) Merluza al horno (PS) con lechuga, remolacha y soja (SJ) Fruta de temporada
Del 06 al 10 S6	Sopa casera de estrellas (GL+H) Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Yogur desnatado sin azúcar (L)	Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés sin chorizo Bacalao al horno con lechuga, apio y soja (PS+AP+SJ) Fruta de temporada	Borraja ecológica con patata (SL) Bacalao al ajoarriero (PS) Fruta de temporada / pan integral	Arroz integral con verduras, pollo y setas Merluza al Orio con lechuga, maíz y apio (PS+AP) 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) Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta ecológica	Macarrones integrales en salsa boloñesa (GL+H) Palometa al horno con lechuga, apio y soja (PS+AP+SJ) Yogur desnatado sin azúcar (L)	Crema de calabacín ecológico (SL) Pollo al chilindón Fruta de temporada / pan integral	Garbanzos ecológicos estofados con verduras y pimentón dulce Ternera a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Arroz ecológico con salsa de tomate (H) Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H) Fruta de temporada
Del 20 al 24 S2	Crema suave de verduras con picatostes (SL+GL) Pechuga de pollo al horno con lechuga Fruta de temporada	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo al horno con lechuga, maíz y soja (PS+SJ) Fruta de temporada	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata con lechuga (H) Fruta de temporada / pan integral	Sopa de pasta ecológica (GL) Estofado de ternera de Aragón con verduras Yogur desnatado sin azúcar (L)	Brócoli con patata (SL) Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) en salsa verde (PS) Fruta ecológica
Del 27 al 28 S5	Lentejas ecológicas estofadas con verduras Palometa a la bilbaina con lechuga, apio y maíz (PS +AP) Fruta de temporada	Cema de calabaza y zanahoria con cúrcuma (L) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada			

Todos los menús incluyen ración de pan.

• **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 R.72.01.06

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