

# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA SIN PESCADO Y SIN MARISCO

COLEGIO ALEMÁN  
Octubre 2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 03 al 07 S1	<p><b>Lacitos de pasta ecológicos</b> con chorizo (GL+L)</p> <p>Librillo casero de jamón y queso con lechuga zanahoria y maíz (GL+H+SJ+L)</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><b>Garbanzos ecológicos</b> guisados con <b>jamón de Teruel</b></p> <p>Pechuga empanada con patata panadera (GL+H+SL)</p> <p>Yogur de villacorona (L)</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con tomate y sofrito de ajo</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con lechuga tomate y maíz (PS+AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de verduras (GL)</p> <p><b>Salchichas frescas de Aragón</b> al horno con salsa de tomate (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 10 al 14 S2	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	<p><b>Macarrones ecológicos</b> con tomate (GL)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con patatas fritas (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras y <b>jamón de Teruel</b></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 <b>fideos ecológicos</b> (GL)</p> <p><b>Salchichas frescas de Aragón</b> al horno con lechuga, apio y maíz (SL+AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema de calabaza ecológica</b> con quesito (L+SL)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con patatas fritas (SJ+L)</p> <p>Yogur de villacorona (L)</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p>Escalope con lechuga, zanahoria y tomate</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p><b>Garbanzos ecológicos</b> guisados con verduritas</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 24 al 28 S5	<p><b>Lentejas ecológicas</b> con chistorra (L+SJ)</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Macarrones ecológicos</b> a la napolitana (GL+L)</p> <p>Albóndigas al horno (SJ+SL) con lechuga</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p>Borraja con patata (SL)</p> <p>Pechugas de pollo en salsa de queso (L+H)</p> <p>Yogur de villacorona (L)</p>	<p>Crema de verduras con crujiente de <b>jamón de Teruel</b></p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas panadera (SJ+SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con pollo y champiñones</p> <p>Ternera a la plancha con lechuga y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>
31 S2	<b>FIESTA</b>				

- **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

## 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!!

