



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA DIABÉTICA

Septiembre 2022

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 08 al 09 S1				Salteado de verduras Pechugas de pollo a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	Acelgas ecológicas 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 ensalada Fruta de temporada	Ensalada italiana Bacalao al horno con ensalada (PS) Fruta de temporada	Borrajá ecológica con patata (SL) Filete de ternera a la plancha con champiñón y ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológico (SL) Pechuga de pavo a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)	Menestra de verduras Ventresca de merluza al horno (Certificada en Pesca Sostenible) con ensalada de tomate apio y remolacha (PS) Fruta de temporada
Del 19 al 23 S3	Lentejas ecológicas guisadas con patata, calabacín y zanahoria (SL) 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	Garbanzos ecológicos con verduras Filete de ternera a la plancha con champiñón y ensalada Fruta de temporada	Menestra de verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada
Del 26 al 30	Crema de zanahoria (SL) Escalope de ternera con ensalada de lechuga, apio y remolacha (AP) Fruta de temporada	Guisantes salteados con cebolla Merluza al orio con ensalada de tomate y maíz (PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata y sofrito de cebolleta, ajo y pimentón (SL) Lomo adobado a la plancha con ensalada (SJ+L) Fruta de temporada	Sopa minestrone (verduritas) Pechuga a la plancha con rodaja de tomate Fruta de temporada	Judías verdes con patata Palpis de pavo con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)

• **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 // ML: Moluscos

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