



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## DIETA BAJA EN GRASA

Septiembre 2022

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 08 al 09 S1				Macarrones ecológicos con tomate (GL)  Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas rehogadas con patata (SL)  Pollo al horno 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	Borraja 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)	Arroz ecológico con champiñones y verduritas de temporada  Ventresca de merluza al horno (Certificada en Pesca Sostenible) con ensalada de tomate apio y remolacha (PS+AP)  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 a la crema de patata (SL)  Contramuslo a la plancha con ajo aceite y rodaja de tomate  Yogur desnatado sin azúcar (L)	Paella mixta de pollo y calamar (PS+CR+ML+AP+SL)  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 lechuga  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	Tiburones de pasta a la boloñesa (GL+H)  Merluza al horno con ensalada de tomate y maíz (PS)  Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata y sofrito de cebolleta, ajo y pimentón (SL)  Cinta de lomo a la plancha con ensalada (SJ+L)  Fruta de temporada	Sopa minestrone (verduritas)  Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate  Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras  Palpis de pavo con lechuga  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