



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

OCTUBRE 2018
Colegios Zaragoza

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S4	Judías verdes con patata (SL) Jamoncitos de pollo a la chilindrón Fruta de temporada	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL) Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con queso fresco de El Burgo de Ebro (L+SL) Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L) Yogur (L)	Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao en salsa verde con patata panadera (PS+SL+AP) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras (SL) Ternera de Aragón asada con salsa de setas Fruta de temporada
Del 8 al 12 S5	Lentejas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés (SL) Tortilla de patata con jamón york (H+SJ) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L) Merluza empanada con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla, laurel y patata a cuadro (SL) Yogur (L)	FIESTA	FIESTA
Del 15 al 19 S6	Arroz con verduras Pechuga empanada con lechuga (GL+SJ+L) Fruta de temporada	Puchero de garbanzos con verduras (SL) Palometa a la romana con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo (SL) Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de pimientos (SL) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (SL) Bacalao con tomate y huevo duro (PS+H) Fruta de temporada	Sopa de pasta ecológica (GL) Pollo asado con lechuga Natillas (L)
Del 22 al 26 S1	Lentejas con arroz integral del Pirineo Aragonés y verduras (SL) Merluza en salsa (PS+AP) Fruta de temporada	Crema de calabacín (SL) Ternera guisada con verduritas (SL) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L) Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) Yogur (L)	Arroz de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Hamburguesa a la plancha con lechuga (SJ+SL+GL+AP) Fruta de temporada	Guisantes con patata a cuadro y jamón (SL) Jamoncitos de pollo salteados con tomate y cebolla Fruta de temporada
Del 29 al 31 S2	Arroz blanco con salsa de tomate Pescadilla empanada con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata (SL) Jamón asado con champiñón Yogur (L)	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL+L) Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada		

• **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