



# DIETA SIN CARNE

ZLF  
ene-22

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
1	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>		
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10	Macarrones ecológicos con pisto (GL)	Merluza a la plancha con cebolla y zanahoria(PS)	Fruta de temporada
11	Garbanzos con verduras y mijo ecológico acompañado de ensalada de lechuga, tomate y huevo (H+SL)		Yogur (L)
12	Crema de zanahoria ecológica especiada con lenteja roja (SL)	Ventresca al horno con lechuga (PS)	Fruta de temporada
13	Alubias blancas con verduras (SL)	Abadejo en salsa verde (PS)	Fruta de temporada
14	Arroz con verduritas	Tortilla de patata y calabacín al horno con lechuga (H)	Fruta de temporada
15			
16			
17	Judías verdes con patata y zanahoria (SL)	Rape al horno con ensalada (PS)	Yogur (L)
18	Arroz con verduras	Merluza a la romana con lechuga(GL+PS+H)	Fruta de temporada
19	Macarrones ecológicos gratinados con queso rallado de el Burgo del Ebro (GL+L+H)	Tortilla francesa con lechuga (H)	Fruta de temporada
20	Lentejas con verduras y arroz integral del Pirineo Aragones (SL) acompañado de ensalada de lechuga, zanahoria, tomate y huevo duro (H)		Fruta de temporada
21	Crema de verduras de temporada (SL)	Atún con salsa de pimientos (PS)	Fruta de temporada
22			
23			
24	Sopa de verduras (GL)	Ventresca al horno con cebolla y zanahoria(PS)	Fruta de temporada
25	Alubias pintas con verduras (SL)	Abadejo en salsa Marinera (PS+SL+ML+CR+AP)	Fruta de temporada
26	Arroz con verduritas acompañada de ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, cebolla y aceitunas (SL)		Fruta de temporada
27	col de hoja con patata (SL)	Caella al horno con ensalada (PS)	Yogur (L)
28	Crema de calabacín ecológico (SL)	Tortilla de patata y lechuga (H)	Fruta de temporada
29			
30			
31	Espaguetis ecológicos con tomate (GL) acompañados de ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, maíz y olivas verdes.		Fruta de temporada

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

Elaborado por:	Revisado por:
Dpto. CALIDAD	Dpto. CALIDAD

**\*Información contenido de alérgenos declarables:**

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CA: Cacahuets // SJ: Soja // L: Lácteos // FS: Frutos secos // AP: Apio  
MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL : Altramuces // ML: Moluscos