



## Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Escuelas Infantiles Municipales  
Ayuntamiento de Zaragoza

### MENÚ VEGETARIANO

MARZO 2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S5	<b>Espaguetis ecológicos</b> a la napolitana con champiñones y huevo duro (GL+H) con ensalada variada  Fruta de temporada	Judías verdes con <b>patata ecológica</b>  Pastel de <b>mijo ecológico</b> con verduras y lechuga  Yogur de Villacorona (L)	<b>MENÚ ECO</b>  <b>Arroz integral</b> con verduras ecológicas y tofu ecológico con ensalada variada (SJ)  <b>Fruta ecológica</b>	<b>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</b>  <b>Filete vegetal ecológico</b> en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)  Yogurt de Villacorona (L)	<b>FIESTA</b>
Del 9 al 12 S6	<b>FIESTA</b>	Brócoli con <b>patata ecológica</b>  Tortilla francesa con ensalada (H)  Yogur de Villacorona (L)	<b>Espaguetis ecológicos</b> gratinados con <b>bolognesa vegetal ecológica</b> y queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+SJ)  <b>Fruta ecológica</b>	<b>Garbanzos ecológicos</b> estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés y huevo con ensalada variada (H)  Yogurt de Villacorona (L)	<b>Arroz integral</b> de verduras  Croquetas de setas con ensalada (GL+H+L+FC) y lechuga  Fruta de temporada
Del 15 al 19 S1	Sopa de <b>pasta ecológica</b> (GL)  Pastel de <b>mijo ecológico</b> con verduras  Fruta de temporada	<b>Arroz integral</b> con verduras y <b>tofu ecológico</b>  Ensalada variada  Yogur de Villacorona (L)	<b>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</b>  Croquetas de setas con ensalada (GL+H+L+FC)  <b>Fruta ecológica</b>	Guisantes con <b>patata ecológica</b>  <b>Filete vegetal ecológico</b> empanado con lechuga (GL+H+SJ+FC) con lechuga  Yogur de Villacorona (L)	<b>Lentejas ecológicas</b> con verduras y arroz integral del Pirineo Aragonés  Tortilla francesa con sabana de queso (H+L)  Fruta de temporada
Del 22 al 26 S2	<b>Espaguetis ecológicos</b> gratinados con <b>bolognesa vegetal ecológica</b> y queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+SJ) con ensalada variada  Fruta de temporada	Alubias pintas con <b>verduras ecológicas</b>  Huevo revuelto con champiñón (H) con lechuga  Yogur de Villacorona (L)	Sopa de verduras de temporada  Pastel de <b>mijo ecológico</b> con verduras  <b>Fruta ecológica</b>	<b>Arroz integral</b> con salsa de tomate y salteado de <b>seitán ecológico</b> (GL+H+SJ+FC) y ensalada variada  Yogur de Villacorona (L)	<b>Brócoli con patata ecológica</b>  <b>Filete vegetal ecológico</b> en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)  Fruta de temporada
Del 29 al 31	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	<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 R.72.01.06