



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2018  
Colegio Alemán

## DIETA BAJA EN GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 8 al 12 S1	Macarrones ecológicos con tomate (GL) Pechuga a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Judías verdes con patata Tortilla francesa con champiñón (H) Yogur desnatado sin azúcar (L)	Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Crema de brócoli Jamón york a la plancha con lechuga (SJ) Fruta ecológica	Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Cinta de lomo con champiñón Fruta de temporada
Del 15 al 19 S2	Sopa de pasta ecológica (GL) Estofado de ternera de Aragón Fruta de temporada	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma Lomo a la plancha con lechuga Yogur desnatado sin azúcar (L)	Arroz ecológico con salsa de tomate Palometa al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Acelgas ecológicas con patata rehogadas Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) (Certificada en Pesca Sostenible) Fruta ecológica
Del 22 al 26 S3	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla francesa con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada	Espaguetis ecológicos con tomate (GL) Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Puré de verduras ecológicas de temporada Ternera de Aragón en salsa con verduritas Yogur desnatado sin azúcar (L)	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel Jamoncitos de pollo guisados Fruta de temporada
Del 29 al 31 S4	FIESTA	Cuscús integral ecológico con verduras (GL) Palometa a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada	Judías verdes con patata Lomo a la riojana 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

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



## ALIMENTO DEL MES

### BRÓCOLI

El brócoli es una verdura que los niños y niñas reconozcan con facilidad por su forma característica que origina... ¡un plato lleno de arbolitos!

Pues cada uno de estos arbolitos se caracteriza por contener las vitaminas A, C y K y minerales como el zinc, selenio, azufre, hierro, potasio y calcio; además de carbohidratos, fibras, ácido fólico y diversos antioxidantes, lo que le convierten en un... isuperalimento! que además tiene un sabor suave y muy rico.



### CREMA DE BRÓCOLI Y QUESO

#### Ingredientes:

4 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla blanca grande, 1 patata grande, pelada y picada, 4 tazas de caldo caliente de verduras, 1 cabeza de brócoli,  $\frac{1}{2}$  taza de nata líquida o crema de leche,  $1 \frac{1}{2}$  taza de queso cheddar rayado, puerro picado, sal y pimienta.

#### Cómo se hace:

Ponemos en un cazo la mantequilla, derretimos e incorporamos la cebolla picada, pochamos unos 5 minutos hasta que esté transparente. Añadimos la patata picada, removemos e incorporamos el caldo. Bajamos el fuego y dejamos cocer 5 minutos a fuego medio.

Cortamos el brócoli en ramilletes pequeños, agregamos al caldo y bajamos el fuego y dejamos cocer 5 minutos más. Salpimentamos.

Pasamos por la batidora hasta que esté suave. La ponemos de nuevo en el fuego, agregamos la nata líquida (crema de leche) y el queso hasta que se derrita. Rectificamos de sal si fuera necesario.