



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