



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2018  
Colegio Alemán

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIJA A LA LECHE

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

• 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

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.