



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Enero 2018
Colegio Alemán

DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 8 al 12 S1	<p>Macarrones ecológicos a la napolitana (GL + L)</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 artesano de Villacorona (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Huevos al horno con tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Crema de brócoli y queso (L)</p> <p>Librillo casero de jamón y queso con lechuga (GL + H + SJ + L)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Menestra de verduras</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 artesano de Villacorona (L)</p>	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con lechuga (H)</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>Lomo a la plancha con lechuga</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 gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L)</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga</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 artesano de Villacorona (L)</p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel</p> <p>Jamoncitos de pollo guisados</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 29 al 31 S4	FIESTA	<p>Cuscús integral ecológico con verduras (GL)</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Lomo a la riojana</p> <p>Yogur artesano de Villacorona (L)</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.