

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA BAJA EN GRASA

Marzo 2018
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S2				<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate</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 5 al 9 S3	<p><i>FIESTA</i></p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Pechuga a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel</p> <p>Jamoncitos de pollo guisados</p> <p>Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Brócoli con patata</p> <p>Ternera de Aragón asada con verduritas</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Espaguetis ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 12 al 16 S4	<p>Arroz ecológico con tomate</p> <p>Ternera de Aragón guisada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pechuga a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur artesano de Villacorona (L)</p>	<p>Cuscús integral ecológico con verduras, pollo y garbanzos ecológicos</p> <p>Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) a la marinera con lechuga (PS +AP)</p> <p>Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</p> <p>Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras</p> <p>Palometa al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 19 al 23 S5	<p>Puré de patata ecológica, zanahoria y puerro</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 de temporada</p>	<p>Espirales ecológicas con boloñesa de ternera de Aragón (GL)</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga (PS)</p> <p>Fruta ecológica de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 26 al 30 S6	<p>Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL)</p> <p>Merluza en salsa verde (PS+AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pechuga a la plancha con ensalada</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras</p> <p>Bacalao ajoarriero (PS)</p> <p>Fruta ecológica de temporada</p>	<p>VACACIONES</p>	<p>VACACIONES</p>

• **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

ALIMENTO DEL MES

LEGUMBRE

Como sabéis en Combi Catering nos apasionan las legumbres y utilizamos legumbres del país de primera calidad.

Las legumbres son un ingrediente que da mucho juego en la cocina, como plato principal, como guarnición... permite apreciar diferentes sabores, texturas y formas de presentación. Pero igual que con otros alimentos, sobre todo si son nuevos para ellos, hay que animar a los más pequeños/as, sin forzar ni obligar, a que las prueben. Las legumbre se pueden ofrecer de formas muy diferentes, además de como el plato de cuchara clásico.

Una idea... HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

Ingredientes:

250g de lentejas, 50g de harina de trigo integral, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, sal, perejil y aceite de oliva

- 1- Cocer las lentejas en agua con sal y cuando estén tiernas, sacarlas del fuego (si se usan de bote nos saltamos este paso) y colarlas para quitarles todo el líquido.
- 3- Cuando las lentejas estén secas, verterlas en un bol y con la ayuda de un tenedor, batidora o un procesador de alimentos, batir las lentejas hasta conseguir una pasta. Nosotros preferimos no batirlas tanto y dejar algunas lentejas enteras, pero todo depende del gusto de cada persona.
- 4- En otro bol, mezclar la cebolla rallada, los ajos muy bien picados, la sal, el perejil y la harina.
- 5- Verter esta mezcla a la pasta de lentejas y mezclar para que se forme una masa. Reservar la masa por unos minutos.
- 6- Mientras tanto, poner aceite para calentar en una sartén.
- 7- Formar las hamburguesas con la mano. Si ves necesario, pasarlas por pan rallado o harina.
- 8- Freír las hamburguesas por ambos lados hasta que tenga un color dorado, a fuego medio para no quemarlas.
- 9- ¡Y así tenemos una maravillosas hamburguesas de legumbre!. Para acompañarlas, nada mejor que una buena ensalada.

