



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Marzo 2018
Colegio Alemán

DIETA HIPOCALÓRICA

	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>Salteado de verduras</p> <p>Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i></p> <p>Fruta ecológica</p>
Del 5 al 9 S3	FIESTA	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pechuga a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes con jamón de Teruel</p> <p>Jamoncitos de pollo asados en su jugo con champiñón</p> <p>Fruta ecológica <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i></p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Ternera de Aragón en salsa con verduritas</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Borraja con patata</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 12 al 16 S4	<p>Cardo rehogado</p> <p>Ternera de Aragón guisada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con champiñón salteado</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Acelgas rehogadas</p> <p>Ventresca de merluza <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i> a la marinera con lechuga (PS +AP)</p> <p>Fruta ecológica <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i></p>	<p>Crema de calabaza ecológica, puerro y cúrcuma</p> <p>Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja con patata</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 de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja con patata</p> <p>Merluza a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta ecológica <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i></p>	<p>Acelgas ecológicas con patata</p> <p>Merluza al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 26 al 30 S6	<p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza en salsa verde (PS+AP)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con calabacín</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Guisantes salteados</p> <p>Bacalao ajoarriero (PS)</p> <p>Fruta ecológica de temporada</p>	VACACIONES	VACACIONES

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

• **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

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.

