

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

Marzo 2018
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S2				Acelgas ecológicas con patata Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate (GL + H) Yogur artesano de Villacorona (L)	Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica Revuelto de champiñón Fruta de temporada
Del 5 al 9 S3	FIESTA	Arroz ecológico con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas (SL) Fruta de temporada	Guisantes con jamón de Teruel Jamoncitos de pollo guisados con verduras Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	Brócoli con patata Ternera de Aragón asada con verduritas Yogur artesano de Villacorona (L)	Espaguetis ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L) Tortilla francesa con ensalada (H) Fruta de temporada
Del 12 al 16 S4	Arroz ecológico con tomate Ternera de Aragón guisada con verduras Fruta de temporada	Judías verdes con patata Lomo a la riojana Yogur artesano de Villacorona (L)	Cuscús integral ecológico con verduras, pollo y garbanzos ecológicos Pechuga de pavo a la plancha a la plancha con lechuga Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma Contramuslo de pollo asado con ajoaceite y patatas Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con queso (H+L) Fruta de temporada
Del 19 al 23 S5	Puré de patata ecológica , zanahoria y puerro Pechuga empanada con lechuga (GL+H) Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Espirales ecológicas con boloñesa de ternera de Aragón (GL) Ternera a la plancha con lechuga Fruta ecológica de temporada Pan ecológico de Ecomenegros (GL)	Acelgas ecológicas con patata Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Yogur artesano de Villacorona (L)	Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés Tortilla de patata con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada
Del 26 al 30 S6	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL) Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Fruta de temporada	Judías verdes con patata Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) Yogur artesano de Villacorona (L)	Garbanzos ecológicos con verduras Bacalao ajoarriero (PS) Fruta ecológica de temporada	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 unas maravillosas hamburguesas de legumbre!. Para acompañarlas, nada mejor que una buena ensalada.

