

Alimentos cercanos para un menú más ecológico

MENÚ VEGETARIANO

Marzo 2018

Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S2				<p>Acelgas ecológicas con patata ecológica y salteado de hamburguesa de espelta ecológica (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</p> <p>Fruta ecológica</p>
Del 5 al 9 S3	FIESTA	<p>Arroz ecológico con verduritas y tofu ecológico (SJ)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Guisantes con patata ecológica a cuadro y salteado de hamburguesa de espelta ecológica (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Brócoli con patata</p> <p>Pastel de mijo ecológico y verduras</p> <p>Yogur artesano de Villacorona (L)</p>	<p>Espaguetis ecológicos gratinados con boloñesa vegetal ecológica y queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 12 al 16 S4	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate y salteado de seitán ecológico (GL+H+SJ+FC)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata ecológica y salteado de tofu ecológico con quinoa y zanahoria (SJ+FC+SS)</p> <p>Yogur artesano de Villacorona (L)</p>	<p>Cuscús integral ecológico con verduras y tofu ecológico (GL+SJ)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias pintas con verduras, arroz integral y huevo duro (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 19 al 23 S5	<p>Puré de patata ecológica, zanahoria y puerro</p> <p>Filete vegetal ecológico empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ+FC)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con verduritas y tortilla francesa (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espirales ecológicas gratinadas con boloñesa vegetal ecológica y queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+SJ)</p> <p>Fruta ecológica de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata ecológica y salteado de hamburguesa de espelta ecológica (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Yogur artesano de Villacorona (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 26 al 30 S6	<p>Espaguetis ecológicos a la napolitana con salteado de tofu y algas ecológico (GL+H+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata ecológica y salteado de soja y zanahoria ecológico (GL+H+SJ)</p> <p>Yogur artesano de Villacorona (L)</p>	<p>Garbanzos ecológicos con verduras y huevo duro (H)</p> <p>Fruta ecológica de temporada</p>	VACACIONES	VACACIONES

Todos los menús incluyen PAN, y van acompañados de ENSALADA.

- 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

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.

