

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S4				FIESTA	FIESTA
Del 5 al 9 S5	<p><b>Arroz ecológico</b> con verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Crema de calabaza ecológica</b> con puerro y cúrcuma</p> <p>Pechuga a la plancha rodaja de tomate</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p><b>Lentejas ecológicas</b> con verduras y jamón</p> <p>Merluza al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Acelgas ecológicas</b> rehogadas con patata</p> <p>Ternera a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>DÍA DE SAN MARTÍN</b></p> <p>Sopa de estrellas (GL)</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Manzana asada con salsa de vainilla (L)</p>
Del 12 al 16 S6	<p><b>Arroz ecológico</b> a la milanesa</p> <p>Pescadilla al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel</p> <p>Cinta de lomo con champiñón y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Borraja ecológica</b> con patata</p> <p>Salchichas frescas de Aragón al horno con salsa de tomate (SJ+L)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Garbanzos ecológicos</b> con verduras</p> <p>Bacalao con tomate (PS)</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p><b>Espaguetis ecológicos</b> con chorizo (GL+L)</p> <p>Muslitos de pollo asados con patata panadera y lechuga</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>
Del 19 al 23 S1	<p><b>Lentejas ecológicas</b> estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Salmón en salsa (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pollo asado con ensalada</p> <p><b>Fruta ecológica</b></p>	<p><b>Macarrones ecológicos</b> a la napolitana (GL + L)</p> <p>Ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Alubias blancas ecológicas</b> con borraja</p> <p>Lomo adobado con lechuga (SJ+L)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)</p> <p>Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 26 al 30 S2	<p>Sopa de <b>pasta ecológica (GL)</b></p> <p>Estofado de ternera de Aragón con verduras y patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Brócoli gratinado (L)</p> <p>Lomo de cerdo con tomate, cebolla y pimiento rojo</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>Arroz ecológico</b> con pollo</p> <p>Palometa al horno con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><b>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</b></p>	<p><b>Acelgas ecológicas</b> con patata</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p><b>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</b></p> <p>Ventresca de merluza en salsa verde con lechuga (PS+AP) (Certificada en Pesca Sostenible)</p> <p>Fruta de temporada</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: Altramucos // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06



## CALABAZA ECOLÓGICA

### ALIMENTO DEL MES

La calabaza es un alimento muy otoñal, muy rico en vitaminas y minerales, con un sabor dulzón que suele agradar mucho a l@s niñ@s.

#### CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y CÚRCUMA

##### Ingredientes:

1 calabaza, 3 patatas, 2 puerros, agua, cúrcuma, sal marina y aceite de oliva.

##### Cómo se hace:

Picamos el puerro y troceamos la calabaza y la patata. En una olla añadimos un poquito de aceite de oliva y a fuego suave rehogamos el puerro hasta que coja color añadiendo un poquito de sal. Añadimos la calabaza y la patata y cubrimos con agua. Subimos el fuego y dejamos cocer hasta que esté todo tierno, unos 25 minutos. Retiramos del fuego y trituramos, añadimos la cúrcuma y podemos decorar también con un poco más.

