

INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGIA A LA LECHE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 4	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Del 7 al 11 S1	VACACIONES	Judías verdes con patata Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla y laurel (SJ) Fruta de temporada	Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H) Fruta de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	Crema de brócoli Jamón york a la plancha con lechuga (SJ) <i>Fruta ecológica</i>	<i>Arroz ecológico</i> de pescado (CR+PS+SL+AP+ML) Cinta de lomo con champiñón Yogur de soja (SJ)
Del 14 al 18 S2	Sopa de <i>pasta ecológica (GL)</i> Estofado de ternera de Aragón con verduras Fruta de temporada	<i>Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma</i> Salchichas frescas de Aragón con tomate y lechuga Yogur de soja (SJ)	<i>Arroz ecológico</i> con salsa de tomate Palometa al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada	<i>Acelgas ecológicas</i> con patata rehogadas Pechuga de pollo empanada con rodaja de tomate (GL + H) Fruta de temporada	<i>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</i> Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i> <i>Fruta ecológica</i> <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>
Del 21 al 25 S3	<i>Lentejas ecológicas</i> con verduras Tortilla de patata con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada	<i>Espaguetis ecológicos</i> con tomate (GL) Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	<i>Arroz ecológico</i> con verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga <i>Fruta ecológica</i> <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	<i>Puré de verduras ecológicas de temporada</i> Ternera de Aragón en salsa con verduritas Yogur de soja (SJ)	Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel Jamoncitos de pollo guisados Fruta de temporada
Del 28 al 31 S4	<i>Cuscús integral ecológico</i> con verduras (GL) Palometa empanada con lechuga (GL + H + PS) Fruta de temporada	FIESTA	Judías verdes con patata Lomo a la riojana Yogur de soja (SJ)	<i>Arroz ecológico</i> con salsa de tomate y <i>huevo ecológico (H)</i> Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) <i>(Certificada en pesca sostenible)</i> <i>Fruta ecológica</i> <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	

• **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: Altramucos // 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

BRÓCOLI

El brócoli es una verdura que los niños y niñas reconozcan con facilidad por su forma característica que origina... ¡un plato lleno de arbolitos!

Pues cada uno de estos arbolitos se caracteriza por contener las vitaminas A, C y K y minerales como el zinc, selenio, azufre, hierro, potasio y calcio; además de carbohidratos, fibras, ácido fólico y diversos antioxidantes, lo que le convierten en un... ¡isuperalimento! que además tiene un sabor suave y muy rico.



CREMA DE BRÓCOLI Y QUESO

Ingredientes:

4 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla blanca grande, 1 patata grande, pelada y picada, 4 tazas de caldo caliente de verduras, 1 cabeza de brócoli, $\frac{1}{2}$ taza de nata líquida o crema de leche, $1 \frac{1}{2}$ taza de queso cheddar rayado, puerro picado, sal y pimienta.

Cómo se hace:

Ponemos en un cazo la mantequilla, derretimos e incorporamos la cebolla picada, pochamos unos 5 minutos hasta que esté transparente. Añadimos la patata picada, removemos e incorporamos el caldo. Bajamos el fuego y dejamos cocer 5 minutos a fuego medio.

Cortamos el brócoli en ramilletes pequeños, agregamos al caldo y bajamos el fuego y dejamos cocer 5 minutos más. Salpimentamos.

Pasamos por la batidora hasta que esté suave. La ponemos de nuevo en el fuego, agregamos la nata líquida (crema de leche) y el queso hasta que se derrita. Rectificamos de sal si fuera necesario.

