



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA BAJA EN GRASA

Marzo 2019
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 1 S2					Patatas con bacalao (PS+AP) Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i> Fruta ecológica
Del 4 al 8 S3	<i>FIESTA</i>	<i>FIESTA</i>	Arroz ecológico con verduras Pechuga a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Coliflor gratinada (L) Ternera de Aragón asada con verduritas Yogur desnatado sin azúcar (L)	Espaguetis ecológicos con tomate (GL) Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 11 al 15 S4	Arroz ecológico con tomate Escalope de ternera con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pechuga a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)	Macarrones ecológicos a la Napolitana Ventresca de merluza <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i> a la marinera con lechuga (PS +AP) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Crema de zanahoria con calabaza ecológica y jengibre Contramuslo de pollo asado en su jugo con ensalada Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Palometa al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 18 al 22 S5	Puré de patata ecológica , zanahoria y puerro Pechuga a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Arroz ecológico con pollo y verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Espirales ecológicas con boloñesa de ternera de Aragón (GL) Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta ecológica de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Acelgas ecológicas con patata Ternera a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)	Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés Tortilla francesa con rodaja de tomate (H) Fruta de temporada
Del 25 al 29 S6	Espaguetis ecológicos a la napolitana (GL) Pavo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pechuga a la plancha con ensalada Yogur desnatado sin azúcar (L)	Garbanzos ecológicos con verduras Bacalao a la riojana con lechuga (PS) Fruta ecológica de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Acelgas ecológicas con patata rehogadas Jamoncitos de pollo asados en su jugo con champiñón Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Merluza al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada

• **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



ALIMENTO DEL MES

JENGIBRE

El jengibre es un ingrediente muy utilizado en la actualidad como condimento de diferentes platos debido, además de a su característico sabor, a sus valiosas **propiedades**.

El jengibre posee potentes **antioxidantes**, es antiinflamatorio y antiviral.

Por otro lado, se ha evaluado su composición nutricional y resulta una buena fuente de minerales como el **selenio**, el **potasio**, **hierro**, **magnesio** y **zinc**, y entre sus vitaminas destaca la vitamina E y las del complejo B, sobre todo, **ácido fólico**.

Todo ello vuelve a esta raíz en un buen ingrediente a incluir en la dieta.

Una idea... CREMA DE ZANAHORIA, CALABAZA Y JENGIBRE

Ingredientes:

4 zanahorias, 1/4 calabaza, 1 patata, 1 cebolla, 1 trocito de jengibre fresco o una pizca de jengibre en polvo, agua, sal marina y aceite de oliva virgen.

La elaboración es muy sencilla, sólo hay que hacer un sofrito con todos los ingredientes, cubrir de agua, cocinar hasta que la verdura esté tierna y ya tenemos una rica crema!!!

