



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA CELIACA

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) (Certificada en Pesca Sostenible) Fruta de temporada
Del 4 al 8 S3	FIESTA	FIESTA	Arroz ecológico con verduras Hamburguesa a la plancha con patatas (SL) Fruta de temporada	Coliflor gratinado (L) Ternera de Aragón asada con verduritas Yogur de Villacorona (L)	Espaguetis (sin gluten) con tomate Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 11 al 15 S4	Arroz ecológico con tomate y huevo (H) Escalope de ternera con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes con patata Lomo a la riojana Yogur de Villacorona (L)	Macarrones (sin gluten) con chorizo (L) Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) a la marinera con lechuga (PS +AP) Fruta ecológica	Crema de zanahoria con calabaza ecológica y jengibre Contramuslo de pollo asado con ajoaceite y patatas Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Palometa al Orío 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 verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Pasta (sin gluten) con tomate Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta ecológica de temporada	Acelgas ecológicas con patata Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ) Yogur 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 25 al 29 S6	Espaguetis (sin gluten) con tomate Pavo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes con patata Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL) Yogur de Villacorona (L)	Garbanzos ecológicos con verduras Bacalao a la riojana (PS) Fruta ecológica de temporada	Patatas con chorizo (L) Magro a la madrileña (SJ) Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Merluza al Orío 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



JENGIBRE

ALIMENTO DEL MES

El jengibre es un ingrediente muy utilizado en la actualidad como condimento de diferentes platos debido, a demás 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!!!

