

Alemán

DIETA HIPOCALÓRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S2					Salteado de verduras Ventresca de merluza en salsa verde (PS+AP) <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i> Fruta ecológica
Del 5 al 9 S3	FIESTA	FIESTA	Judías verdes con patata Pechuga a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Coliflor gratinada (L) Ternera de Aragón en salsa con verduras Yogur desnatado sin azúcar (L)	Borraja con patata Merluza a la plancha con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 12 al 16 S4	Cardo rehogado Escalope de ternera con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pechuga de pavo a la plancha con champiñón salteado Yogur desnatado sin azúcar (L)	Acelgas rehogadas Ventresca de merluza <i>(Certificada en Pesca Sostenible)</i> a la marinera con lechuga (PS +AP) Fruta ecológica <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	Crema de zanahoria con calabaza ecológica y jengibre Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Borraja con patata Palometa al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 19 al 23 S5	Puré de patata ecológica , zanahoria y puerro Pechuga de pollo a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Menestra de verduras Ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Borraja con patata Merluza a la plancha con ensalada Fruta ecológica <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	Acelgas ecológicas con patata Merluza al Orio con lechuga (PS) Yogur desnatado sin azúcar (L)	Judías verdes con patata Revuelto de champiñón (H) Fruta de temporada
Del 26 al 30 S6	Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pechuga de pavo a la plancha con calabacín Yogur desnatado sin azúcar (L)	Guisantes salteados Bacalao ajoarriero (PS) Fruta ecológica de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	Acelgas ecológicas con patata rehogadas Jamoncitos de pollo asados en su jugo con champiñón Fruta de temporada	Crema de verduras Merluza al Orio con lechuga (PS) Fruta de temporada

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

- Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) n° 1169/2011):

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

JENGIBRE

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!!!

