



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## INTOLERANCIA A LA LACTOSA / ALERGI A LA LECHE

Marzo 2019  
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 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	<i>FIESTA</i>	<i>FIESTA</i>	Arroz ecológico con verduras  Hamburguesa a la plancha con patatas (SL)  Fruta de temporada	Brócoli con patata  Ternera de Aragón asada con verduritas  Yogur de soja (SJ)	Espaguetis ecológicos con tomate (GL)  Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)  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 soja (SJ)	Macarrones con tomate (GL)  Ventresca de merluza (Certificada en Pesca Sostenible) 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 con ajoaceite y patatas  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 empanada con lechuga (GL+H)  Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras  Lomo adobado a la plancha con lechuga  Fruta de temporada	Espirales ecológicas con boloñesa de ternera de Aragón (GL)  Merluza a la romana con lechuga (PS + GL + H)  Fruta ecológica de temporada Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Acelgas ecológicas con patata  Albóndigas en salsa de zanahoria, cebolla, laurel (SJ)  Yogur de soja (SJ)	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 ecológicos a la napolitana (GL)  Pavo a la plancha con ensalada  Fruta de temporada	Judías verdes con patata  Salchichas frescas de Aragón al horno con patatas (SL)  Yogur de soja (SJ)	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  Magro a la madrileña (SJ)  Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras  Merluza al Orio con lechuga (PS)  Fruta de temporada

Todos los menús incluyen ración de pan.

• **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: Altramuces // 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.



## JENGIBRE

### ALIMENTO DEL MES

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!!!

