



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

Marzo 2019
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 2 S2					Menestra de verduras salteadas Revuelto de champiñón (H) 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	Coliflor gratinada (L) Ternera de Aragón asada con verduritas Yogur de Villacorona (L)	Espaguetis ecológicos gratinados con queso rallado de El Burgo de Ebro (GL + L) Tortilla francesa con ensalada (H) Fruta de temporada
Del 11 al 15 S4	Arroz ecológico con tomate y huevo (H) Ternera de Aragón guisada con verduras Fruta de temporada	Judías verdes con patata Lomo a la riojana Yogur de Villacorona (L)	Macarrones ecológicos con chorizo (GL+L) Librillo casero de jamón york y queso (GL+H+SJ+L) Yogur natural (L) <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	Crema de calabaza ecológica con puerro y cúrcuma Contramuslo de pollo asado con ajoaceite y patatas Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras Tortilla francesa con queso (H+L) 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) Ternera a la plancha con lechuga Fruta ecológica de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	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 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 Villacorona (L)	Garbanzos ecológicos con verduras Revuelto de setas con ensalada (H) Fruta ecológica de temporada	Patatas con chorizo (L) Magro a la madrileña (SJ) Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduras Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada

Todos los menús incluyen ración de pan sin gluten.

• **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

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!!!

