



# Alimentos cercanos para un menú más ecológico

## MENÚ VEGETARIANO

Marzo 2019  
Colegio Alemán

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 1 S2					<i>Garbanzos ecológicos con verduras y quinoa ecológica</i>  <i>Fruta ecológica</i>
Del 4 al 8 S3	<i>FIESTA</i>	<i>FIESTA</i>	<i>Arroz ecológico con verduritas y tofu ecológico (SJ)</i>  <i>Fruta ecológica</i>	Coliflor gratinada (L)  Pastel de <i>mijo ecológico</i> y verduras  Yogur de Villacorona (L)	<i>Espaguetis ecológicos</i> gratinados con <i>boloñesa vegetal ecológica</i> y queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+SJ+L)  Fruta de temporada
Del 11 al 15 S4	<i>Arroz ecológico</i> con salsa de tomate y salteado de <i>seitán ecológico (GL+H+SJ+FC)</i>  Fruta de temporada	Judías verdes con <i>patata ecológica</i> y salteado de <i>tofu ecológico con quinoa y zanahoria (SJ+FC+SS)</i>  Yogur de Villacorona (L)	<i>Cuscús integral ecológico con verduras y tofu ecológico (GL+SJ)</i>  <i>Fruta ecológica</i> <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	Crema de zanahoria con <i>calabaza ecológica</i> y jengibre.  Tortilla de patata con rodaja de tomate (H)  Fruta de temporada	Alubias pintas con verduras, arroz integral y huevo duro (H)  Fruta de temporada
Del 18 al 22 S5	Puré de <i>patata ecológica</i> , zanahoria y puerro  <i>Filete vegetal ecológico</i> empanado con rodaja de tomate (GL+H+SJ+FC)  Fruta de temporada	<i>Arroz ecológico</i> con verduritas y tortilla francesa (H)  Fruta de temporada	<i>Espirales ecológicas</i> gratinadas con <i>boloñesa vegetal ecológica</i> y queso rallado de El Burgo de Ebro (GL+L+SJ)  <i>Fruta ecológica</i> de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	Acelgas ecológicas con <i>patata ecológica</i> y salteado de <i>hamburguesa de espelta ecológica (GL+H+SJ+MS)</i>  Yogur artesano de Villacorona (L)	<i>Lentejas ecológicas</i> 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	<i>Espaguetis ecológicos</i> a la napolitana con salteado de <i>tofu y algas ecológico (GL+H+SJ)</i>  Fruta de temporada	Judías verdes con <i>patata ecológica</i> y salteado de <i>soja y zanahoria ecológico (GL+H+SJ)</i>  Yogur de Villacorona (L)	<i>Garbanzos ecológicos</i> con verduras y huevo duro (H)  <i>Fruta ecológica</i> de temporada <i>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</i>	Guisantes con <i>patata ecológica</i> a cuadro y salteado de <i>hamburguesa de espelta ecológica (GL+H+SJ+MS)</i>  <i>Fruta ecológica</i>	<i>Arroz ecológico</i> con verduritas y <i>tofu ecológico (SJ)</i>  Fruta de temporada

Todos los menús incluyen PAN, y van acompañados de ENSALADA.

- 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

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!!!

