



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

COLEGIO ALEMÁN
Mayo 2019

BAJA EN GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3 S5			FIESTA	<p>Espaguetis ecológicos a la Napolitana (GL)</p> <p>Bacalao al horno con lechuga (GL+PS)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Borraja con patata (SL)</p> <p>Chuleta de pavo a la plancha con lechuga</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>
Del 6 al 10 S6	<p>Crema de zanahoria y patata (SL)</p> <p>Filete de ternera a la plancha con pimientos</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos con tomate (GL)</p> <p>Merluza al horno con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo</p> <p>Pollo rustido al limón y romero</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Arroz ecológico de pescado (CR+PS+SL+AP+ML)</p> <p>contramuslo a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Lentejas ecológicas con chorizo (L)</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 13 al 17 S1	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate</p> <p>Palometa a la bilbaína (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos guisados con verduras</p> <p>Merluza al horno con ensalada (PS)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL)</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Puré de verduras de temporada</p> <p>Pollo en su jugo con zanahoria y patata panadera</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 20 al 24 S2	<p>Lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Filete de ternera a la plancha con champiñón salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con calamares (PS+ML+AP)</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)</p> <p>Bacalao con salsa de tomate y cebolla (PS)</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón</p> <p>Pechuga a la plancha con rodaja de tomate (GL+H)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Espirales ecológicas con tomate (GL)</p> <p>Palometa al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 27 al 30 S3	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Jamonicitos de pollo a la chilindrón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta ecológica con tomate (GL)</p> <p>Merluza a la plancha con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Pechuga a la plancha con lechuga</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Ternera de Aragón asada con salsa de setas</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Guisantes con jamón de Teruel</p> <p>Chuleta de pavo a la plancha con patatas y ensalada (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>

• **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



ALIMENTO DEL MES

CALABACÍN ECOLÓGICO

¡Comenzamos con la temporada del calabacín!

Y qué verdura tan rica y versátil para incluir en un montón de recetas apetecibles para los más pequeños/as.

Tortitas de calabacín con salsa de yogur:

Ingredientes:

Para las tortitas de calabacín:

2 calabacines pequeños o 1 grande

1 patata

1 cebolleta

1 huevo

3 cucharadas de harina

Sal

Pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Para la salsa de yogur:

1 yogur griego

Media cebolla morada

Unas hojas de menta picadas

El zumo de medio limón

Sal



Rallamos los calabacines y picamos la cebolleta finamente. Ponemos en un colador y dejamos como mínimo media hora, necesitamos que el calabacín suelte toda el agua que contiene. Mientras podemos preparar nuestra salsa de yogur, picamos muy bien la cebolla morada y la menta, y mezclamos con el yogur, aliñamos con el zumo de limón y una pizca de sal, guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.

Una vez que ha pasado el tiempo, secamos bien con papel de cocina, rallamos también la patata y lo ponemos todo en un cuenco, añadimos el huevo, la harina, una pizca de sal y de pimienta negra y mezclamos bien.

Ponemos en una sartén un poco de aceite de oliva virgen extra y vamos añadiendo cucharadas de nuestra mezcla, cocinamos por ambos lados hasta que estén doradas. Salen unas 10 tortitas.

Servimos con la salsa de yogur.