



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

COLEGIO ALEMÁN
Mayo 2019

HIPOCALORICA

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

• **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



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.