



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

COLEGIO ALEMÁN
Mayo 2019

DIETA SIN PESCADO NI MARISCO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3 S5			FIESTA	Espaguetis ecológicos a la Amatriciana (con bacon, queso y daditos de tomate) (GL+L+H) Pechuga a la plancha con lechuga Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Borraja con patata (SL) Chuleta de pavo a la plancha con patatas Yogur de Villacorona (L)
Del 6 al 10 S6	Crema de zanahoria y patata (SL) Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (SL) Fruta de temporada	Macarrones ecológicos a la carbonara (GL+L) Tortilla de patata con lechuga Fruta de temporada	Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo Pollo rustido al limón y romero Yogur de Villacorona (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Arroz ecológico con verduras Escalope de ternera con lechuga Fruta ecológica	Lentejas ecológicas con chorizo (L) Lomo adobado a la plancha con lechuga (SJ+L) Fruta de temporada
Del 13 al 17 S1	Arroz ecológico con salsa de tomate Pechuga a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Judías verdes con patata Magro la riojana (SJ) Fruta de temporada	Garbanzos ecológicos guisados con verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Yogur de Villacorona (L)	Sopa de fideos ecológicos (GL) Librito casero de jamón y queso con lechuga (GL+H+SJ+L) 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 Cinta de lomo a la plancha con patatas (SL) Fruta de temporada	Patatas guisadas con calamares (PS+ML+AP) Albóndigas al horno a la jardinera con ensalada (SJ) Fruta de temporada	Arroz ecológico con verduritas y taquitos de jamón york (SJ) Huevos con salsa de tomate y cebolla (H) Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón Pechuga empanada con rodaja de tomate (GL+H) Yogur de Villacorona (L)	Espirales ecológicas con tomate (GL) Filete de ternera a la plancha con lechuga Fruta de temporada
Del 27 al 30 S3	Judías verdes con patata (SL) Jamoncitos de pollo a la chilindrón Fruta de temporada	Pasta ecológica con tomate y boloñesa de ternera de Aragón (GL) Pechuga a la plancha con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Crema de calabacín ecológico con queso (L+H+SL) Lomo de Sajonia a la plancha con lechuga (SJ+L) Yogur de Villacorona (L) Pan ecológico de Ecomonegros (GL)	Arroz ecológico con verduras 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) 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.