



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

COLEGIO ALEMÁN
Mayo 2019

VEGETARIANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 3 S5			FIESTA	<p>Espaguetis ecológicos a la Tofu ecológico a la milanesa con lechuga (SJ + GL + H)</p> <p>Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)</p>	<p>Borraja con patata (SL)</p> <p>Filete vegetal ecológico con verduras (SJ)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>
Del 6 al 10 S6	<p>Crema de zanahoria y patata (SL)</p> <p>Hamburguesa de espelta ecológica con patatas fritas (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones</p> <p>Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata rehogadas con ajo</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p> <p>Pan ecológico de Ecomenegros (GL)</p>	<p>Arroz ecológico Fruta ecológica</p> <p>Humus de garbanzos con pan tostado (GL+SS)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Lentejas ecológicas con chorizo (L)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 13 al 17 S1	<p>Arroz ecológico con salsa de tomate</p> <p>Tofu ecológico empanado con lechuga (SJ + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Hamburguesa ecológica de soja y zanahoria a la riojana (GL+H+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos ecológicos guisados con verduras</p> <p>Librillo casero de calabacín y queso con lechuga (GL+H+L)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Sopa de fideos ecológicos (GL)</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)</p>	<p>Puré de verduras de temporada</p> <p>Pastel de mijo ecológico con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 20 al 24 S2	<p>Lentejas ecológicas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con champiñón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con calamares (PS+ML+AP)</p> <p>Hamburguesa de lentejas con ensalada (GL+H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz ecológico con verduritas y taquitos de jamón york (SJ)</p> <p>Huevos con salsa de tomate y cebolla (PS)</p> <p>Fruta ecológica Pan ecológico de Ecomenegros (GL)</p>	<p>Acelgas ecológicas con patata y refrito de ajo y pimentón</p> <p>Fritada de calabacín</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p>	<p>Espirales ecológicas con tomate (GL)</p> <p>Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 27 al 30 S3	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Huevos a la chilindrón (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta ecológica con</p> <p>Tofu ecológico a la romana con lechuga (SJ + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín ecológico con queso (L+H+SL)</p> <p>Hamburguesa de espelta ecológica a la plancha con lechuga (GL+H+SJ+MS)</p> <p>Yogur de Villacorona (L)</p> <p>Pan ecológico de Ecomenegros (GL)</p>	<p>Arroz ecológico con verduras</p> <p>Revuelto de champiñón (H)</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Guisantes con jamón de Teruel</p> <p>Tortilla de patata con lechuga (H)</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.

