



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Junio 2019
Colegio Alemán

DIETA HIPOCALÓRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 3 al 7 S5	<p>Borraja ecológica con patata</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Ensaladilla rusa (H+PS+SL)</p> <p>Chuleta de pavo a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras y con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Escalope de ternera con ensalada</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Salteado de verduras</p> <p>Merluza al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Acelgas ecológicas rehogadas con patata</p> <p>Salmón en salsa (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 10 al 14 S6	<p>Acelgas rehogadas con patata</p> <p>Pescadilla al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Guisantes con patata a cuadro y jamón de Teruel</p> <p>Bistec de ternera a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borraja ecológica con patata</p> <p>Merluza en salsa verde (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan ecológico de Ecomonegros (GL)</p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Muslitos de pollo asados con patata panadera</p> <p>Fruta ecológica</p>	<p>Ensalada de pasta ecológica (GL+H)</p> <p>Bacalao con tomate, cebolla y huevo duro (PS+H)</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>
Del 17 al 20 S1	<p>Lentejas ecológicas estofadas con arroz integral del Pirineo Aragonés</p> <p>Cazón al Orio con lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con salsa de queso (L)</p> <p>Albaricoque ecológico</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pavo guisado con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>MENÚ FIN DE CURSO</p> <p>Hamburguesa a la plancha con ensalada (SL+SJ)</p> <p>Yogur desnatado sin azúcar (L)</p>	<p>VACACIONES</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 R.72.01.06



ALIMENTO DEL MES

ALBARICOQUE

Estamos en época de albaricoque, fruta que destaca por su abundancia de fibra, que mejora el tránsito intestinal, y su contenido en provitamina A (beta-caroteno). Su contenido mineral también es importante, es rico en elementos como el potasio y, en menor proporción, en magnesio y en calcio. El beta-caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Esta vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, además de tener propiedades antioxidantes. El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. El magnesio se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes y mejora la inmunidad.

Un alimento muy saludable y delicioso para l@s niñ@s!!

HELADO DE PLÁTANO, CEREZA Y ALBARICOQUE

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros
- 200g de cerezas
- 4 albaricoques
- 2 - 3 onzas de chocolate negro
- leche vegetal (opcional)
- endulzante tipo sirope de ágave o de arce (opcional)



La noche anterior dejaremos nuestras frutas listas en el congelador. Pelamos y troceamos los plátanos, lavamos bien los albaricoques y las cerezas, los deshuesamos y los cortamos en mitades o cuartos. Toda la fruta la guardaremos en un recipiente hermético y la dejamos en el congelador al menos 5-6 horas. Pasado este tiempo lo único que tendremos que hacer será colocar nuestras frutas mezcladas en el vaso de la batidora y batir hasta conseguir una consistencia untuosa y densa. Puedes añadir un chorrito de leche vegetal si quieres que quede más cremosa. Por último agregamos las onzas de chocolate y trituramos unos segundos más.